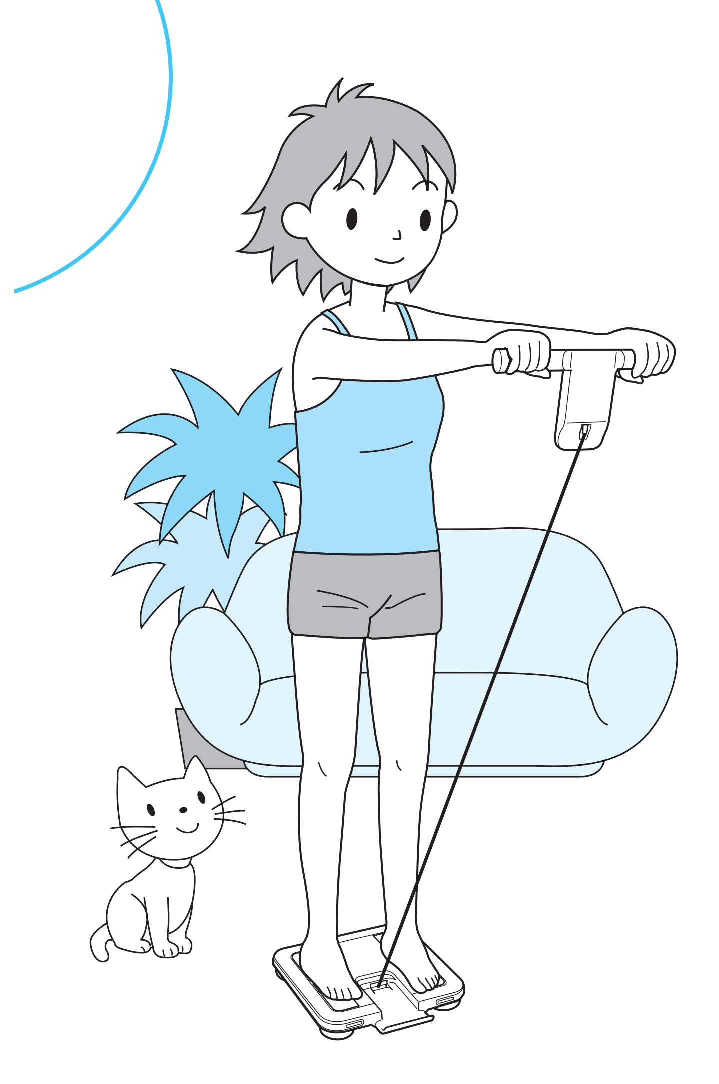
使用說明書

OMRON 體重體脂肪計
身體掃描器
HBF-362
KaradaScan®



■本書刊載圖片僅供參考。

A Good Sense of Health

5323053-3B

OMRON

目錄

100%應用身體掃描功能 ··········· 1

前言

安全須知 ········· 3
各部位名稱 ········· 7

開始測量前（各種設定）

裝入電池 ········· 9
設定居住地區（作為修正重力的參考）10
調整日期與時間 ········· 11
登錄個人資料（年齡、 性別、身高）· 13
變更個人資料 ········· 15
刪除個人資料 ········· 16

測量方式與測量值的顯示

只測量體重 ········· 17
測量體重與體組成
（以個人代碼測量 / 以「來賓 / ▲」鍵進行測量）··· 18
查看過去的測量值
（重點式記憶） ········· 24

疑難排解

疑似故障時 ········· 28
規格 ········· 30

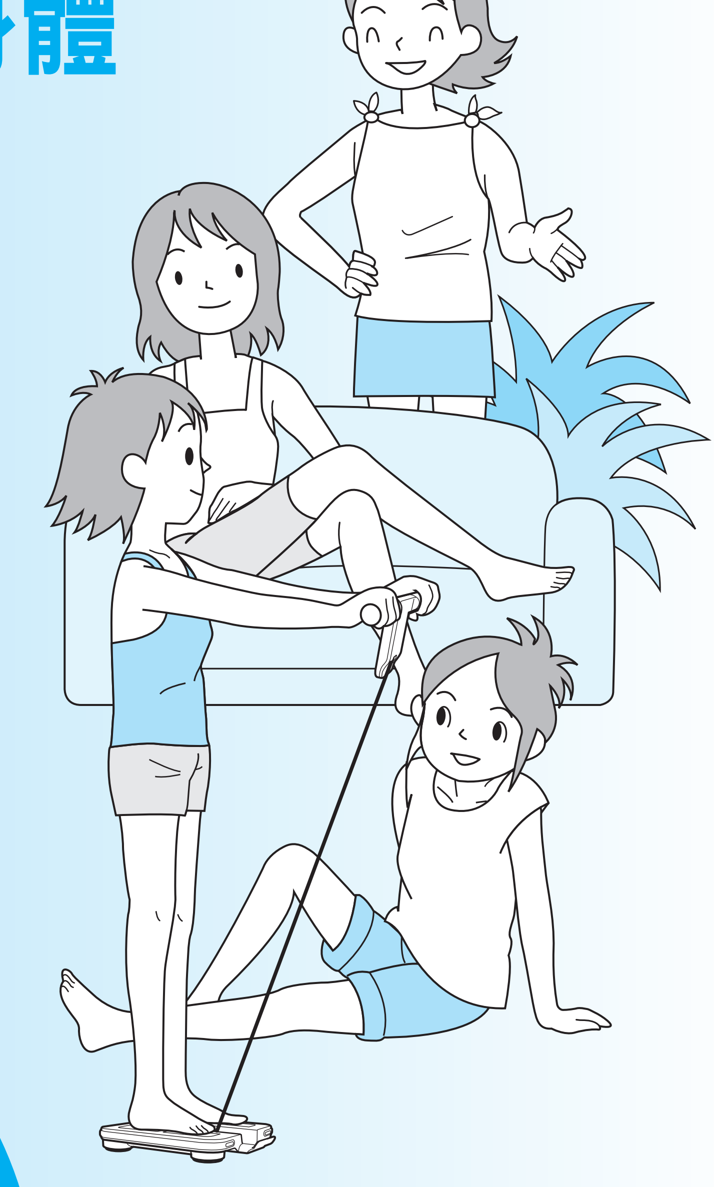
附錄

身體掃瞄器應用手冊 ········· 32

■ 感謝您購買OMRON公司產品。
■ 為確保您安全及正確地操作本產品。使用前，請務必詳閱使用說明書。
■ 請將本說明書置於方便取得的地方，以便日後隨時查閱。

Karada Scan®

100%應用身體掃描功能





附錄
「身體掃描器應用手冊」中，將詳細說明體組成。

以正確的姿勢測量「雙手、雙腳」

身體掃描器HBF-362透過「雙手、雙腳」測量「全身」的體組成。

目前市面上的體脂計或體組成分析儀都僅以雙手或雙腳來測量，容易受到個人體型差異與浮腫程度的影響。身體掃描器HBF-362則是連接「雙手、雙腳」4點一併測量，精確「掃描」出全身的體組成。

為取得精確的測量值，請隨時注意以正確的姿勢進行測量。

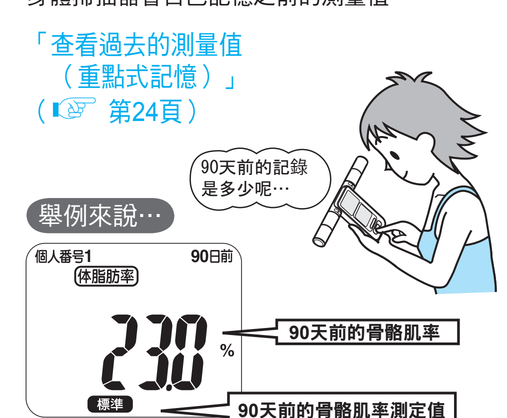
「正確的測量姿勢」
（☞ 第18頁）

重點在於手臂應與身體呈90度

與1天、7天、30天、90天前的測量值比較看看

身體掃描器會自己記憶之前的測量值。

「查看過去的測量值
（重點式記憶）」
（☞ 第24頁）



身體掃瞄器最多可同時登錄4人份的資料，方便您同時掌握自己與家人的健康狀況。

讓您確實掌握自己的“身體狀況” **進一步了解自己的體組成以有效管理健康。**

■體脂肪率
意指「全身脂肪重量」在體重中所佔的比例。您可透過體脂肪率判定基準（低／標準／略高／高）來檢視自己的測量值。

■身體年齡
本機將彙整所有的測量資料並換算成年齡，讓您具體了解自己的身體狀況。

■BMI
此為界定肥胖程度的國際標準。理想的BMI值為「22」。

■基礎代謝
意指維持體溫、呼吸等生理活動時所需消耗的最低熱量。提高基礎代謝率，就能調整成不易發胖的體質。

■內臟脂肪基準
這個數值代表您內臟周圍堆積脂肪的程度。您可透過內臟脂肪基準判定基準（標準／略高／高）來檢視自己的測量值。

■各部位皮下脂肪率
指皮下脂肪在全身、軀幹、雙腳、雙手等各部位重量中所佔的比例。可了解皮下脂肪在體內堆積的情況。

■各部位骨骼率
指骨骼肌在全身、軀幹、雙腳、雙手等各部位重量中所佔的比例。
可了解體內骨骼肌的附著情況。
※ 本身體掃描器的特點在於可單獨測量身體運動所需的「骨骼肌」比例，且不會包含到平滑肌（內臟肌）與心肌的佔有比率。

■與同年齡層比較結果
將您測得的各部位皮下脂肪率及骨骼肌率與跟您相同體格（BMI）、相同屬性（性別、年齡）的人士進行比較，看您屬於七級中的哪一級。

■ 各部位分別為...

全身
軀幹
雙手
雙腳

進行身體掃描器之前的 4個準備工作

（☞ 第9～14頁）

使用前請先完成右列準備工作。

1 裝入電池



2 設定居住地區（作為修正重力的參考）

3 調整日期與時間

4 登錄個人資料（年齡、性別、身高）

測量前的準備工作完成。

安全須知

使用前請務必詳閱以下內容。

●以下標示的內容，其用意在於維護產品使用上的安全，以預先防範使用者本人或他人免於受傷或財產受損。
●相關的標示或意義說明如下。

■ ⚠危險、⚠警告、⚠注意

⚠危險	表示使用方法錯誤時，極可能導致人員**死亡或重傷危險的內容**。
⚠警告	表示使用方法錯誤時，可能會導致人員**死亡或重傷的內容**。
⚠注意	表示使用方法錯誤時，可能會導致人員**受傷或財物損失的內容**。

*財物損失意指與房屋、家產及家畜、寵物有關的擴大損失。

■ 圖示代表的涵義

強制	●記號代表強制執行（務必遵守）的意思。（左圖表示“務必遵守”）
禁止	⃠記號代表禁止（不能做的事）的意思。（左圖表示“禁止”）

⚠危險

（使用注意事項）

請絕對避免與下列醫療用電器用品一起使用。
①心律調節器等相關之體內植入型醫療用電子儀器。
②人工心肺等相關之維持生命用醫療電子儀器。
③心電圖等相關之裝置型醫療用電子儀器。
• 可能會造成這些醫療用電子儀器失靈，造成生命顯著的危害。



⚠警告

（使用注意事項）

若您以瘦身或運動治療等目的使用本機，請務必聽從醫師或專家的指示，切勿自行判斷。
• 自行判斷可能會危害健康。



（設置與使用注意事項）

請勿在磁磚或潮濕地板等容易滑倒的場所使用本機。
• 以免因滑倒而受傷。



（測量注意事項）

行動不便的人士，請在有看護人員的陪同下使用。
• 可能造成跌倒受傷的原因。



請避免在剛洗完澡，身體或手部還未乾的情形下進行測量。
• 可能會因滑倒而受傷。
• 機器內部可能因進水而故障，或是無法進行正確的體組成測量動作。



請勿用力跳到機器上，或是在機器上面跳躍。
• 可能會滑倒受傷。此外，還可能因過度的衝擊導致機器無法承受，進而造成損壞。



請勿站在主機邊緣、或操作顯示部與操作顯示部收納處的上方。
• 否則您可能因跌倒而受傷。否則將無法正確測量。

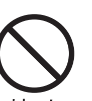


待續

⚠注意

（使用注意事項）

請勿使用在專業用途上（醫院等）。
- 不具備商業用途所需的功能。



請勿在操作顯示部位或主機附近使用行動電話。
- 否則儀器可能發生異常操作。



（設置與使用注意事項）

請勿擅自分解、修理、改造主機或操作顯示部位。
- 可能會導致受傷或造成故障。



將操作顯示部收納於主機時，請勿握住比握柄金屬部更內側的地方。
- 否則可能會夾到手指，造成受傷。



（電池使用注意事項）

請對準⊕⊖ 位置，正確裝入電池。
- 否則可能造成發熱或漏液、破裂等使本體受到損害，進而導致受傷。



請使用指定的電池。
請勿同時使用新舊電池、或品名種類不同的電池。
- 否則可能造成發熱或漏液、破裂等使本體受到損害，進而導致受傷。



長時間(3個月以上)未使用時，請將電池取出。
請立即取出使用過的電池，並更換新的電池。
- 以免導致電池破裂而傷及人體。



（保管注意事項）

請保管在嬰幼兒無法取得的地方。
- 以免兒童遭電線絆倒摔傷。



使 用 須 知

■ 設置與使用注意事項

請勿將本機置於潮濕、可能被水淋濕、陽光直射、空調出風口前方以及火源附近的場所。
- 可能導致故障。

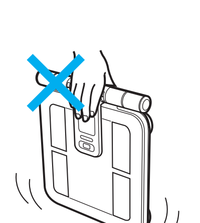
測量體組成時，請赤腳站上本機。
請勿將本機用於測量體組成以外的用途。
請勿用力拉扯主機與操作顯示部位間連接的電線。
- 以免電線脫落並導致故障。

本產品為精密機器。請勿摔落、震動或強力撞擊本機。
- 可能導致故障。

請勿在榻榻米或地毯等柔軟地面使用本機。
- 可能無法正確測量。

請勿在操作顯示部位與機器本體附近使用行動電話。
- 可能造成機器失靈。

搬運本機時請勿手持操作顯示部位。
- 否則可能會導致主機摔落，造成人員傷害或機體故障。



如需廢棄本機，請遵循相關單位的指示，
勿自行拆解。
- 以免造成環境污染。

■ 保養注意事項

請隨時保持本機清潔。
- 請用柔軟的乾布擦拭主機髒污。
- 若髒污情況較為嚴重，則用柔軟的布浸泡清水或中性清潔劑後儘量擰乾，用以擦拭髒污。之後再用乾布擦拭一次。

請勿直接用水沖洗操作顯示部位與主機。
- 以免發生故障。

清除污垢時，請勿使用揮發油或稀釋劑等擦拭。
- 以免產品變色或故障。



■ 保管注意事項

請勿存放在以下場所：
- 可能遭水噴灑的場所
- 高溫、潮濕、陽光直射或空氣中含灰塵、鹽分等物質的場所
- 傾斜、搖晃或可能遭受撞擊的場所
- 存放化學藥品或散發腐蝕性氣體的場所

無法正確測量的情形、測量範圍

■ 若使用者為下列人士，可能會無法正確的進行測量。

成長期的兒童／高齡者／罹患感冒等症狀而正在發燒中的人／孕婦／骨質密度非常低的骨質疏鬆症患者／水腫症患者／人工透析患者／專業健身或運動人士，以及具有類似性質的人。
- 體內水分量等的體組成，可能與平均值有極大差異。

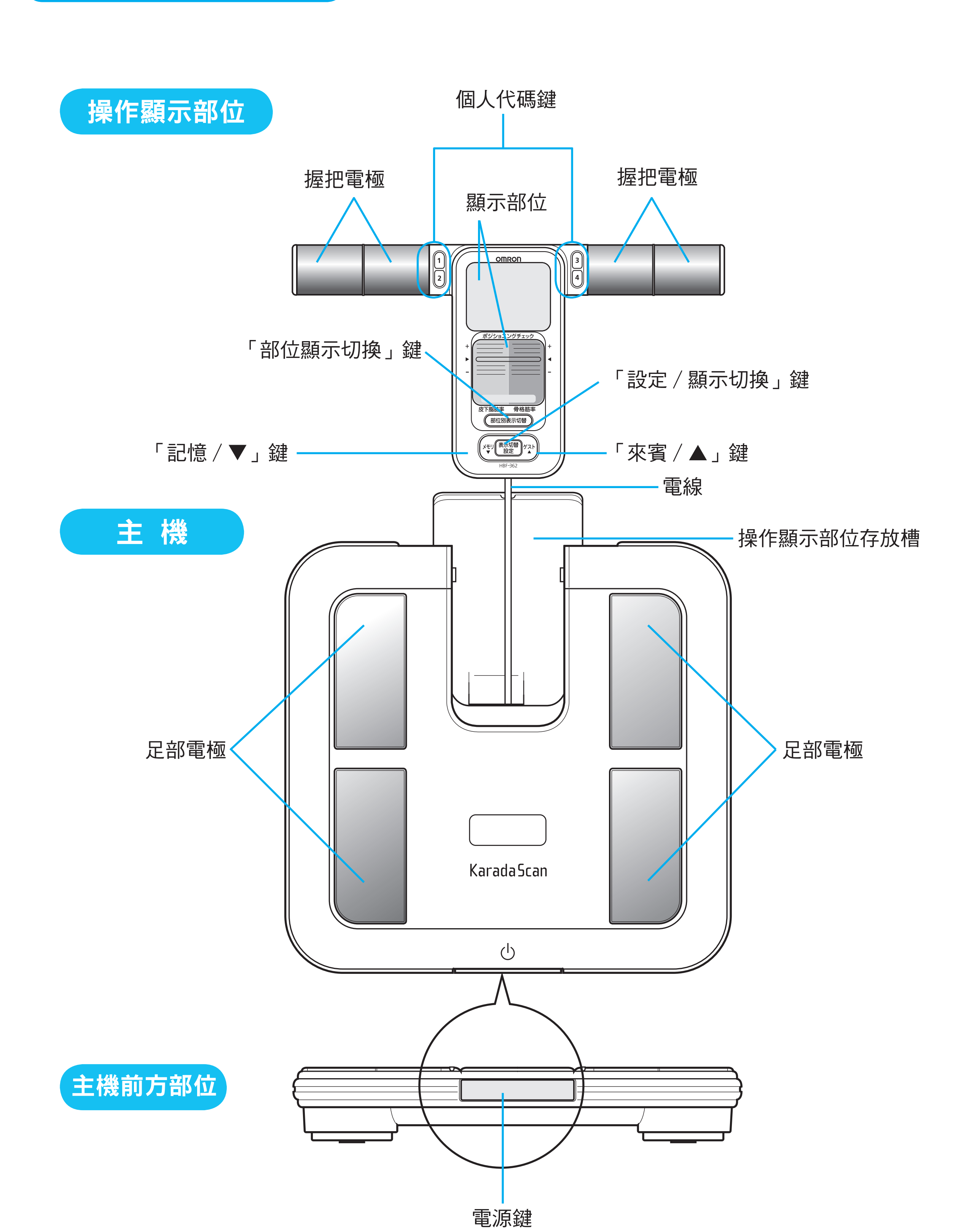
■ 本產品無法測量未滿10歲或81歲以上人士的體組成值。

■ 若使用者未滿18歲，本產品不會顯示內臟脂肪基準、身體年齡及與同年齡層人士相較的結果。

▼前言
▽開始測量前（各種設定）
▽測量方式與測量值的顯示
▽疑難排解
▽附錄

各部位名稱

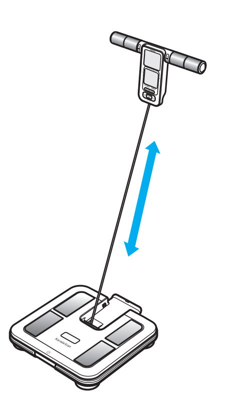
▼前言
▽開始測量前（各種設定）
▽測量方式與測量值的顯示
▽疑難排解
▽附錄



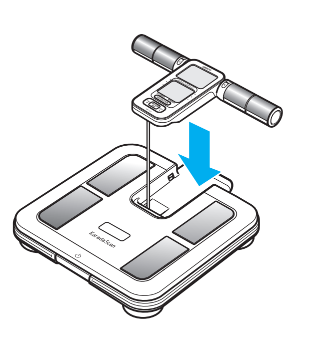
操作顯示部位的收納方法

■ **電線採自動回捲設計。**

可在操作顯示部位向上抬起時拉出，
並於操作顯示部位放回時自動回捲。



1 手持操作顯示部位，讓電線自動回捲

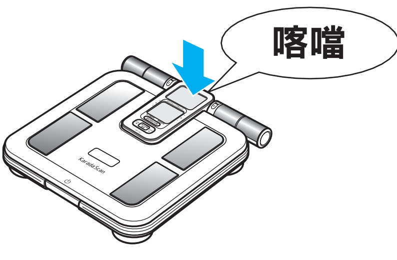


■若電線無法自動回捲....

請整理糾結的電線，待其恢復原狀後拉出20～30cm，再次回捲。

※拉出電線時，請勿超過紅色警告標示。否則可能造成故障。

2 按下操作顯示部位，使其固定於主機上



電源自動關閉裝置

本機在下列情況下會自動關閉電源。

- 在螢幕顯示「0.0kg」的情況下，約1分鐘內未進行任何操作
- 在登錄個人資料等設定過程中，約5分鐘內未進行任何操作
- 在測出體重或顯示測量結果後，約5分鐘內未進行任何操作

▼前言
▽開始測量前（各種設定）
▽測量方式與測量值的顯示
▽疑難排解
▽附錄

裝入電池

將隨附的4顆單3號錳乾電池放入本機。

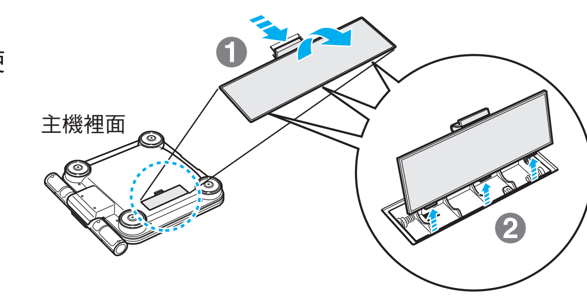
※若您第一次裝入電池或更換電池，請設定您所居住的地區與日期、時間。否則將無法進行測量。

1 **將主機翻過來，**

拆下電池蓋

❶ 將電池蓋的卡榫朝箭頭方向推 ，使之鬆開

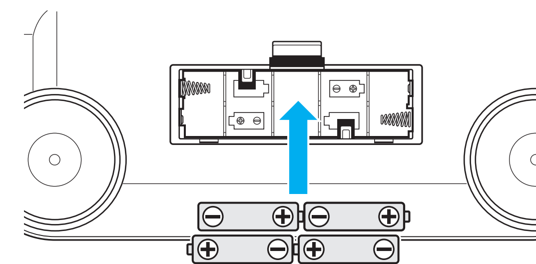
❷ 再將電池蓋的卡榫往上扳



2

依照圖示安裝電池

有彈簧的一端為 ⊖ 極

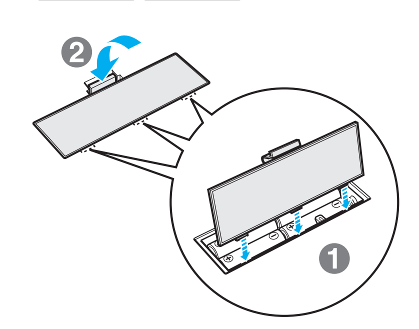


3

關上電池蓋

❶ 將電池蓋推原回處

❷ 蓋緊電池蓋，直到聽見「喀嚓」聲為止



4

「設定居住地區（作為修正重力的參考）」的步驟 (☞ 第10頁)

※ 更換電池後，請再次設定居住地區。

電池壽命與更換方式

■ **每組電池約可使用1年。（使用單 3 號錳乾電池＜黑＞（4顆），在室溫23℃的環境下，每天測量4次的情況）**

※內附的電池為試用品。壽命可能無法維持1年。

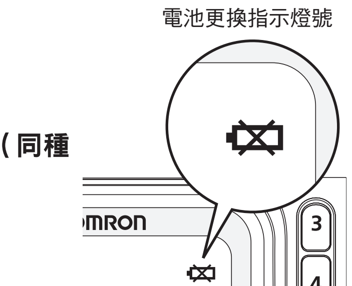
■ **只有符號亮起時，表示電池正在消耗中。請同時更換4顆新電池（同種類電池）。**

■ **請先關閉主機的電源，再更換電池。**

※個人資料不會因更換電池的動作而消失。

※請遵照居住當地之相關行政單位的規定回收舊電池。

電池更換指示燈號



設定居住地區（作為修正重力的參考）

為精確測量體重，本產品依重力加速度帶來的影響進行調整。請設定您居住的地區。
必須正確設定居住地區才能測得精確數值。

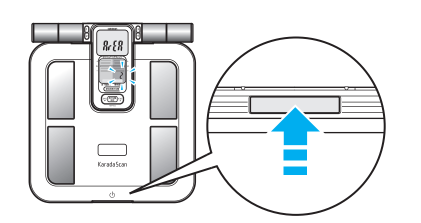
■ **居住地區的代碼請輸入「2」。**

1 **裝入電池後，**

按下電源鍵

此時電源開啟，螢幕將出現地區代碼「2」並開始閃爍。

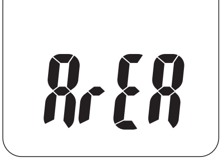
※顯示面版的「ArEA」（＝area / 地區）代表「居住地區」。



2 **請以「メモリ / ▼」「ゲスト / ▲」鍵**

選擇地區代碼

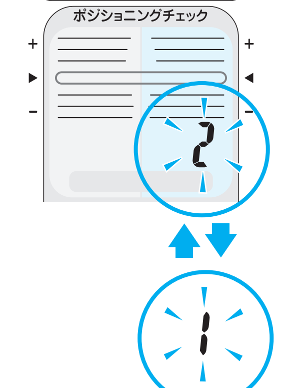
每按一次「メモリ / ▼」「ゲスト / ▲」鍵，地區代碼就會在「1」與「2」之間切換。



3

按下「表示切替／設定」鍵

地區設定完成後，本機將顯示日期及時間的設定畫面。



4

「調整日期及時間」的步驟

(☞ 第11頁）

■ **如欲重新設定居住地區…**

請先取出電池，等待約20秒鐘後重新裝入，再按下電源鍵即可

※重新設定居住地區後，請再次設定日期與時間。

▽前言
▼開始測量前（各種設定）
▽測量方式與測量值的顯示
▽疑難排解
▽附錄



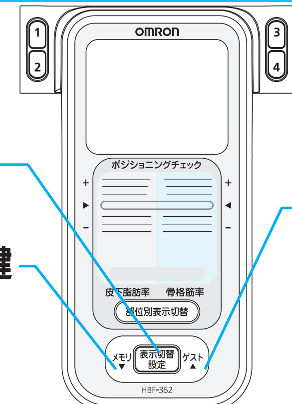
調整日期與時間

請設定正確的日期與時間。否則本機可能會誤植該項測量值的日期或加以刪除。

操作切換鍵

「表示切替／設定
（顯示切換／設定）」鍵

「メモリ（記憶）／▼」鍵
每按一次將後退一格。
按住不放則會一直後退。



「ゲスト（來賓）／▲」鍵
每按一次將前進一格。
按住不放則會一直前進。

■若設定時不慎操作錯誤…
只要將電源關掉再打開，就能重新設定日期與時間。

■ 若設定時不慎切斷電源…
只要重新開啟電源即可設定日期與時間。

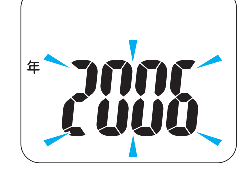
■ 欲修正先前設定的日期與時間…
首先，在操作顯示部位收納於主機的狀態下按下電源鍵。
待畫面顯示「0.0kg」後，請持續按住「表示切替／設定（顯示切換／設定）」鍵
2秒鐘以上這時「西元年」將出現於螢幕上並開始閃爍，請接著從步驟1開始操作。

1

完成居住地區的設定後，

調整「西元年」

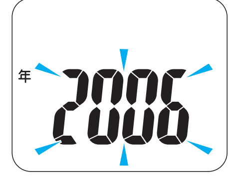
待地區設定完成，螢幕上的「西元年」會開始閃爍。



範例
2006年7月25日
15時30分的情況

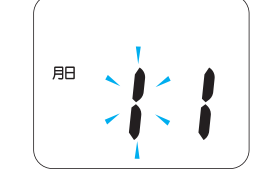
1 按下「メモリ／▼」或「ゲスト／▲」鍵來調整「西元年」

※西元年設定範圍為2006年～2030年。



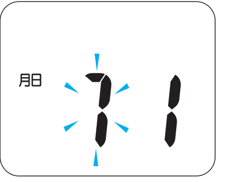
2 按下「表示切替／設定 」鍵

待「西元年」設定完成，螢幕上的「月」會開始閃爍。



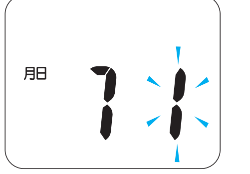
2 調整「月」與「日」

1 按下「メモリ／▼」或「ゲスト／▲」鍵來調整「月」



2 按下「表示切替／設定 」鍵

待「月」設定完成，螢幕上的「日」會開始閃爍。

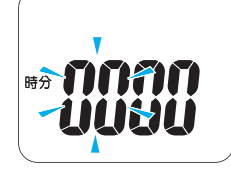


3 按下「メモリ／▼」或「ゲスト／▲」鍵來調整「日」



4 按下「表示切替／設定」鍵

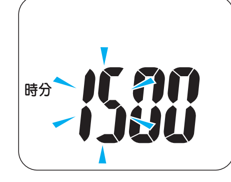
待「日」設定完成，螢幕上的「時」會開始閃爍。



3 調整「時」與「分」

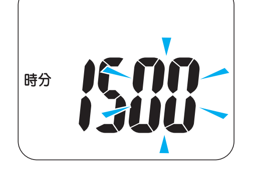
1 按下「メモリ／▼」或「ゲスト／▲」鍵來調整「時」

時間以24小時制顯示。

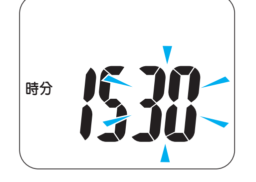


2 按下「表示切替／設定」鍵

待「時」設定完成，螢幕上的「分」會開始閃爍。



3 按下「メモリ／▼」或「ゲスト／▲」鍵來調整「分」



4 按下「表示切替／設定」鍵

待「分」設定完成，本機將顯示剛才設定的「年份」、「日期」、「時間」並關閉電源。

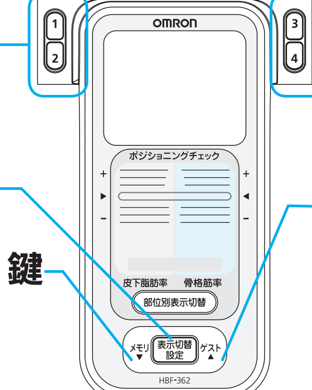
設定作業到此結束。

登錄個人資料（年齡、性別、身高）

在您測量體重與體組成前，必須先登錄年齡、性別、身高。
身體掃瞄器最多可同時登錄4人份的資料。

※除了事先在本機登錄個人資料的使用者，其他人也可以利用「來賓」功能測量體重與體組成。（☞ 第18頁）

操作切換鍵



個人代碼鍵「1」、「2」

個人代碼鍵「3」、「4」

「表示切替／設定（顯示切換／設定）」鍵

「メモリ（記憶）／▼」鍵

每按一次將後退一格。
按住不放則會一直後退。

「ゲスト（來賓）／▲」鍵

每按一次將前進一格。
按住不放則會一直前進。

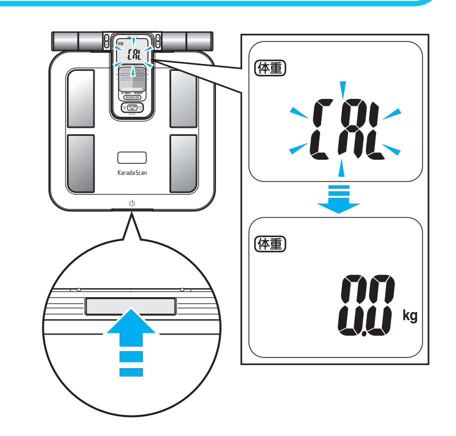
1

在操作顯示部位收納於主機的狀態下

按下電源鍵

顯示面版會先出現閃爍的「CAL」，接著顯示「0.0 kg」。

※若您在顯示部位未出現「0.0kg」之前就站上主機或移動主機，將出現「Err」（錯誤）訊息。



2 選擇欲登錄的個人代碼

範例
此為身高160.5公分的28歲女性將資料登錄於個人代號「1」的情況

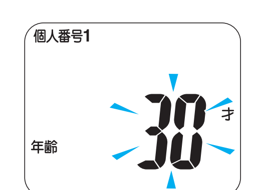
1 待畫面顯示「0.0kg」，按下您欲登錄的個人代碼鍵

您所選取的個人代碼將亮起。



2 按下「表示切替／設定」鍵

待個人代碼設定完成，螢幕上的「年齡」將開始閃爍。

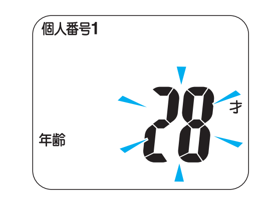


3 設定「年齡」

1 按下「メモリ／▼」或「ゲスト／▲」鍵來調整「年齡」

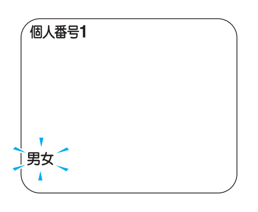
※ 年齡設定範圍為10歲~80歲。

> 己設定的年齡不會自動更新，因此每年生日時請務必更新年齡資料。
> 若年齡設定不正確時，可能無法正確測量。



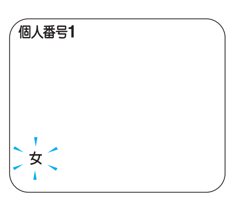
2 按下「表示切替／設定」鍵

待年齡設定完成，螢幕上的「性別」將開始閃爍。



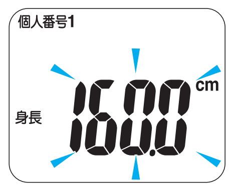
4 設定「性別」

1 按下「メモリ／▼」或「ゲスト／▲」鍵來調整「性別」



2 按下「表示切替／設定」鍵

待性別設定完成，螢幕上的「身長」將開始閃爍。

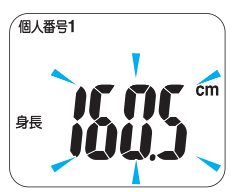
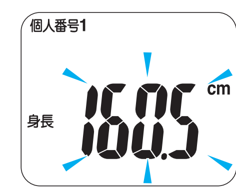
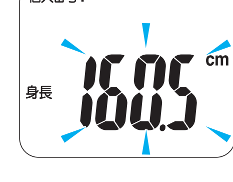


5 設定「身長」

1 按下「メモリ／▼」或「ゲスト／▲」鍵來調整「身長」

※身高設定範圍為100.0 cm~199.5 cm。

※可用0.5cm單位作設定。

2 按下「表示切替／設定」鍵

待身高設定完成，本機將顯示剛才設定的年齡、性別、身高後顯示「0.0kg」畫面。

> ■若您從第20頁開始閱讀「以來賓身分測量者」
> 來賓必須先設定身高才能開始測量。請繼續閱讀第21頁。

登錄作業到此結束。

※您可接著測量體重與體組成。（☞ 第21頁）

6 關閉電源

按下主機的電源開關。

> **■ 本機在下列情況下無法進行登錄作業。請重新登錄個人資料。**（☞ 第13頁）
> - 設定時，逾5分鐘未進行任何操作而導致本機自動關閉電源
> - 在設定過程中關閉電源時

▽前言
▼開始測量前（各種設定）
▽測量方式與測量值的顯示
▽疑難排解
▽附錄

變更個人資料

1 在操作顯示部位收納於主機的狀態下

按下電源鍵

顯示部位會先出現閃爍的「CA」，接著顯示「0.0 kg」。

※若您在顯示部位未出現「0.0kg」之前就站上主機或移動主機，將出現「Err」（錯誤）訊息。

2 選擇欲變更的個人代碼

1 待畫面顯示「0.0kg」，按下您欲變更的個人代碼鍵

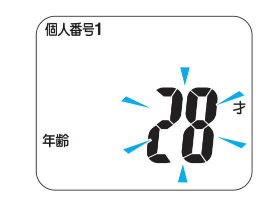
您所選取的個人代碼將亮起。

2 按下「表示切替／設定」鍵

確認個人代碼後，螢幕上的「年齡」將開始閃爍。

範例

此為變更個人代號「1」中個人資料的情況



3 選擇欲變更的個人資料

1 變更「年齡」

❶ 按下「メモリ／▼」或「ゲスト／▲」鍵來設定「年齡」

※若不想變更，請進行步驟 ❷

❷ 按下「表示切替／設定」鍵

2 變更「性別」

❶ 按下「メモリ／▼」或「ゲスト／▲」鍵來設定「性別」

※ 若不想變更，請進行步驟 ❷

❷ 按下「表示切替／設定」鍵

3 變更「身長」

❶ 按下「メモリ／▼」或「ゲスト／▲」鍵來設定 「身高」

※ 若不想變更，請進行步驟 ❷

❷ 按下「表示切替／設定」鍵
完成身高設定後，本機將顯示剛才設定的年齡、性別與身高，接著顯示「0.0kg」。

個人資料變更結束。

※您可接著測量體重與體組成。（☞ 第21頁）

4 關閉電源

按下主機的電源鍵。

刪除個人資料

■ 一但刪除個人資料⋯
您所登錄的年齡、性別、身高資料及儲存於本機之測量值皆會消失。

1 在操作顯示部位收納於主機的狀態下

按下電源鍵

顯示部位會先出現閃爍的「CAL」，接著顯示「0.0 kg」。

※若您在顯示部位未出現「0.0kg」之前就站上主機或移動主機，將出現「Err」（錯誤）訊息。

2 選擇欲刪除的個人代碼

1 待畫面顯示「0.0kg」，按下您欲刪除的個人代碼鍵

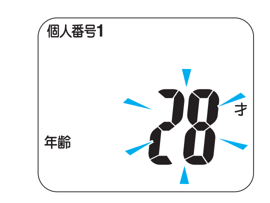
您所選取的個人代碼將會亮起。

2 按下「表示切替／設定」鍵

確認個人代碼後，螢幕上的「年齡」將開始閃爍。

範例

此為刪除個人代碼「1」的個人資料的情況

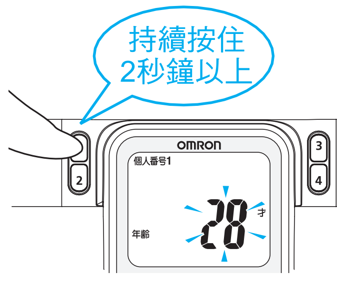


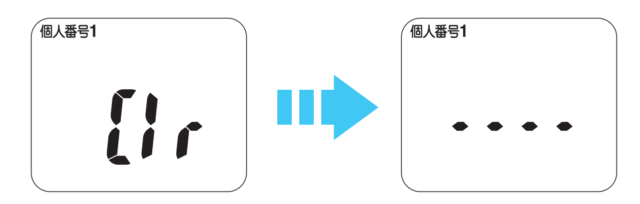
3 刪除個人資料

持續按住您所選取的個人代碼鍵
2秒以上

顯示部位的「Clr」（＝clear／清除）將亮起。

「Clr」熄滅則表示該筆個人資料已刪除。





個人資料刪除結束。

4 關閉電源

按下主機的電源鍵。

只測量體重

若您只想測量體重，請直接測量，無需取出操作顯示部位。

※ 僅測量體重時無須登錄個人資料。

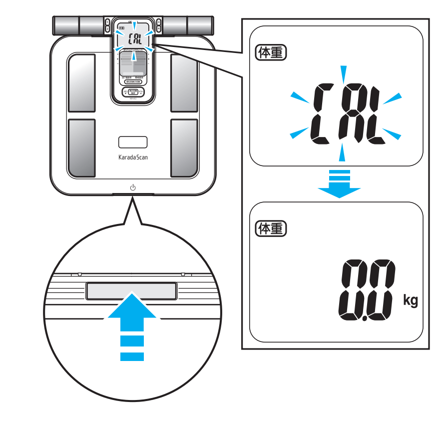
※ 若您只測量體重，本機不會記錄測量值。

1 在操作顯示部位收納於主機的狀態下，按下電源鍵

顯示部位會先出現閃爍的「CAL」，接著顯示「0.0 kg」。

> 開啟電源後到顯示「0.0 kg」之前，請勿重壓或移動本體，甚至在本體上放置物品。即使未顯示「Err」（錯誤）訊息，也可能無法正確測量體重。

※「CAL」（＝ calibration ／刻度）閃爍時，代表正在進行正確測量的準備工作。



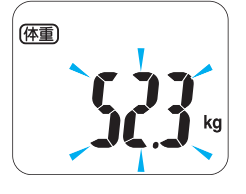
2 待螢幕顯示「0.0 kg」後，站上主機



3 檢視測量結果

體重數值將閃爍兩次表示測量完成。

※ 您也可以取出操作顯示部位來檢視測量結果。



顯示範例　體重52.3 kg

4 確認測量結果後，離開主機並關閉電源

按下主機的電源鍵。

※即使未按下電源鍵，本機也會在閒置約5分鐘後自動關閉電源。

測量體重與體組成

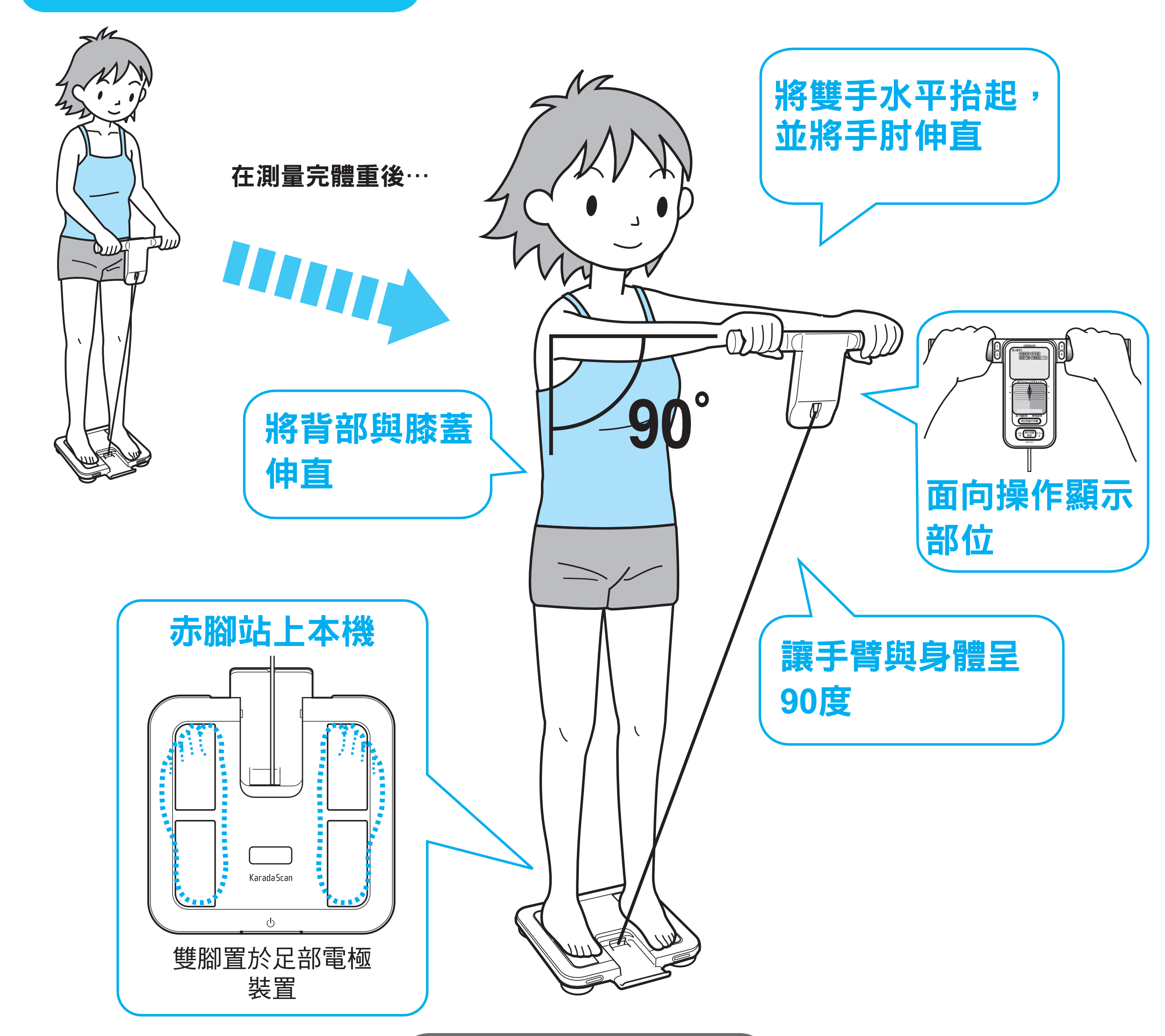
（以個人代碼鍵測量 / 以「來賓 / ▲」鍵進行測量）

若以個人代碼鍵進行測量，必須先登錄個人資料。

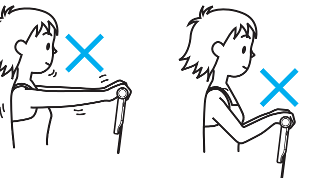
（☞ 第13頁）

※未登錄個人資料的使用者，則以「來賓」功能鍵進行測量。

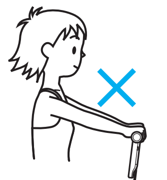
正確的測量姿勢



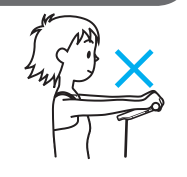




身體在動



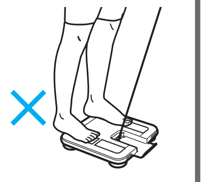
手臂彎曲



手臂下垂（或抬得太高）



操作顯示部位朝向上方



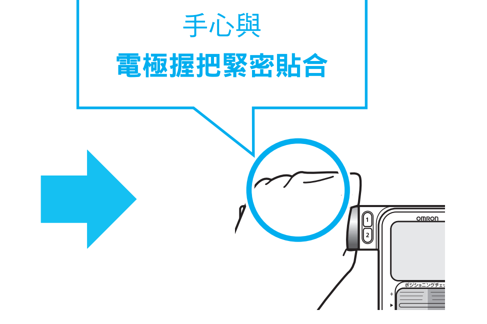
膝蓋彎曲

腳底未踩在電極上面

待續

▽前言
▽開始測量前（各種設定）
▼測量方式與測量值的顯示
▽疑難排解
▽附錄

電極握把的握桿方式



以**食指**扣住電極握把下方內側的凹陷部位

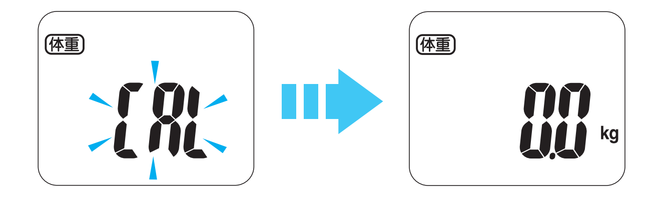
用整個手掌握住電極握把

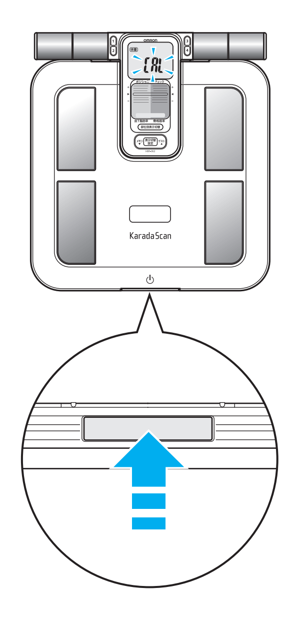
測量體重與體組成

1 開啟電源

1 在操作顯示部位收納於主機的狀態，按下電源鍵

顯示部位會先出現閃爍的「CAL」，接著顯示「0.0 kg」。



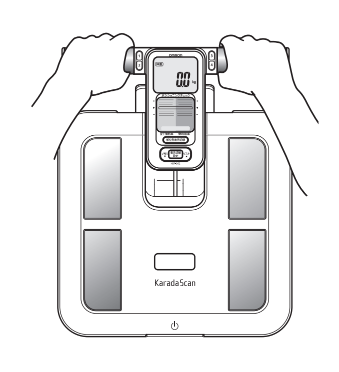


開啟電源後到顯示「0.0 kg」之前，請勿重壓或移動本體，甚至在本體上放置物品。即使未顯示「Err」（錯誤）訊息，也可能無法正確測量體重體組成。

※「CAL」（= calibration ／刻度）閃爍時，代表正在進行正確測量的準備工作。

2 待螢幕顯示「0.0 kg」，請取出操作顯示部位

※在螢幕未顯示「0.0kg」之前，請勿碰觸操作顯示部位。



2 選擇個人代碼鍵 或 「ゲスト（來賓）／▲」鍵

已登錄個人資料者

按下您所登錄的個人代碼鍵

您先前登錄資料的個人代碼將亮起。



範例：選擇個人代碼「1」，請按下「1」鍵。

若出現下列訊息…

個人番号1
- - - -

表示您所選擇的個人代碼中並未登錄個人資料。請登錄個人資料。

（☞ 第13頁）

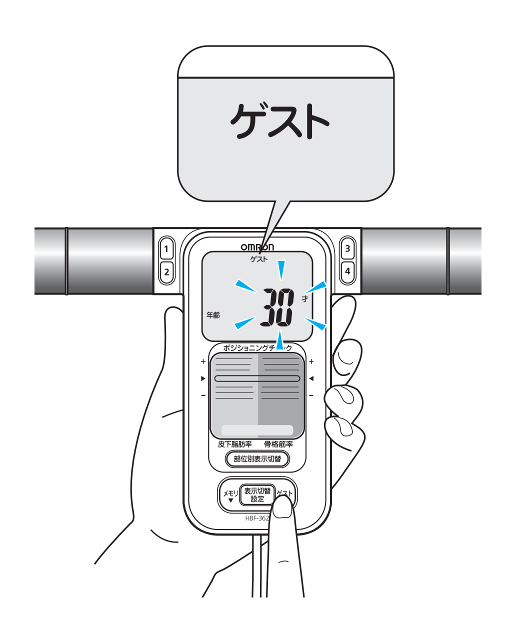
以來賓身分進行測量者

何謂「來賓」功能…

即使未事先登錄個人資料，使用者也能以逐次輸入年齡、性別、身高的方式測量體重與體組成。

1 按下「ゲスト／▲」鍵

螢幕上的「ゲスト」將亮起，同時「年齡」開始閃爍。

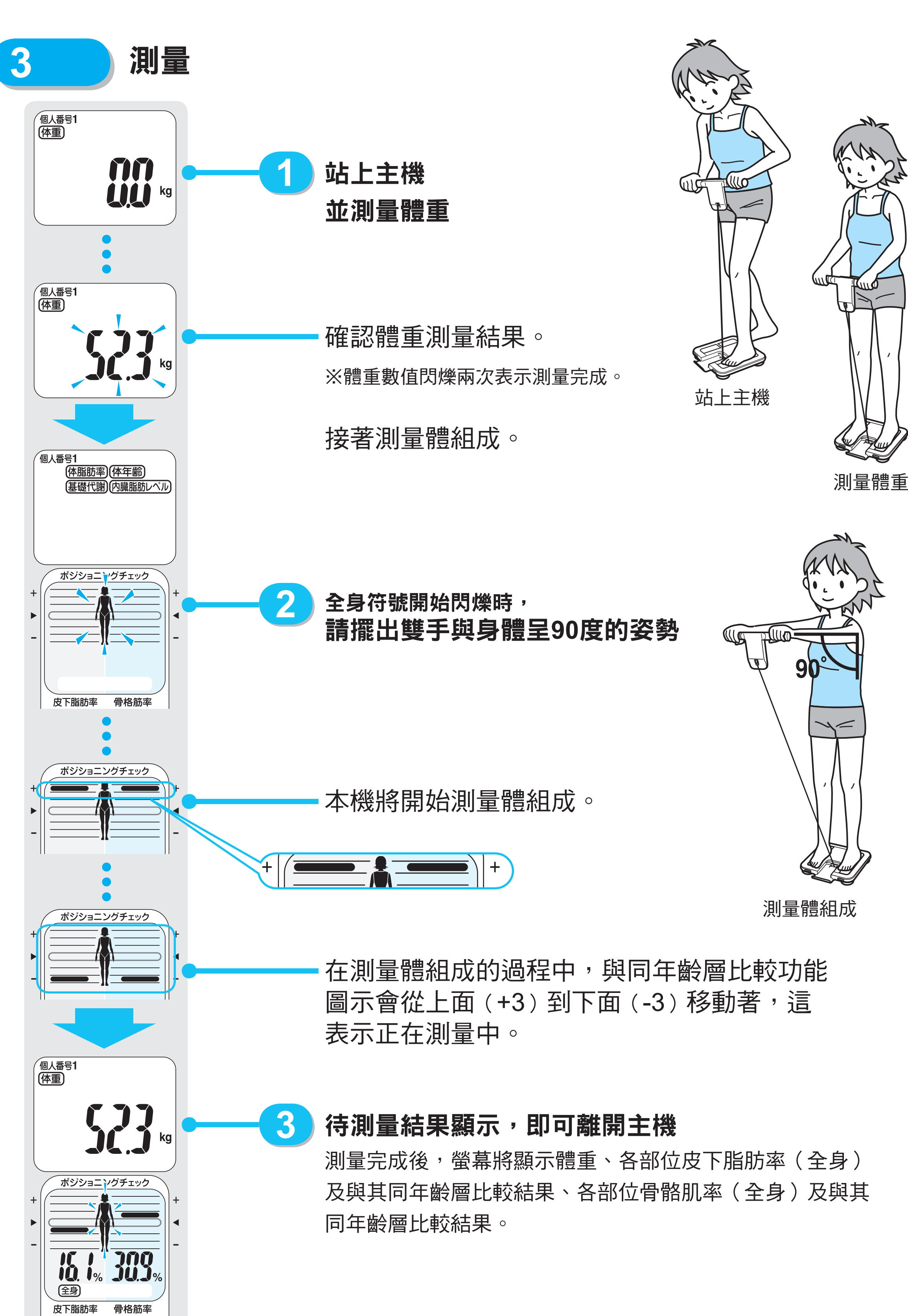


2 設定個人資料（年齡、性別、身高）

請參閱「登錄個人資料（年齡、性別、身高）」的步驟3~5。（☞ 第14頁）

待續

3 測量



1 站上主機
並測量體重

確認體重測量結果。

※體重數值閃爍兩次表示測量完成。

接著測量體組成。

2 全身符號開始閃爍時，
請擺出雙手與身體呈90度的姿勢

本機將開始測量體組成。

在測量體組成的過程中，與同年齡層比較功能圖示會從上面（+3）到下面（-3）移動著，這表示正在測量中。

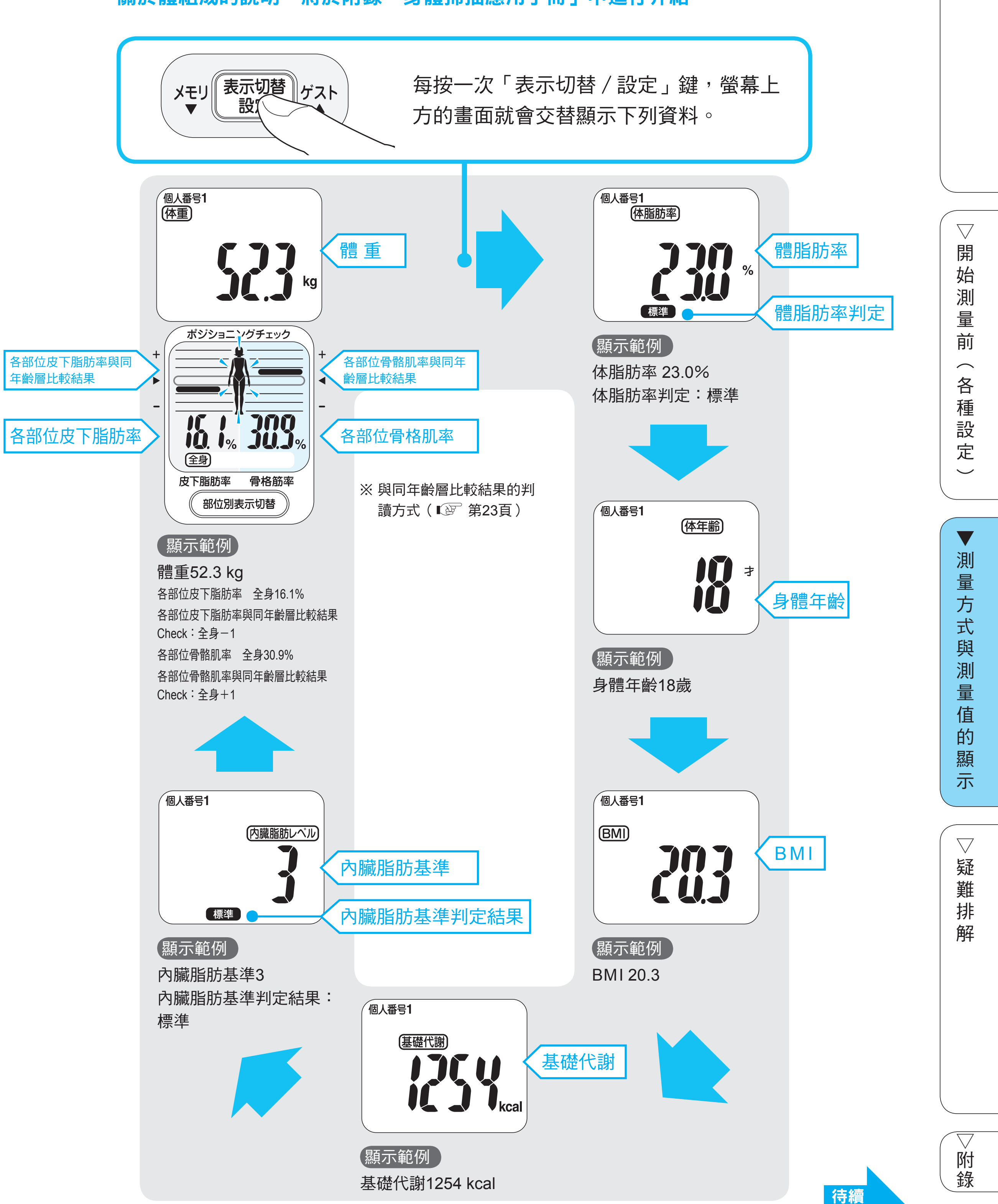
3 待測量結果顯示，即可離開主機

測量完成後，螢幕將顯示體重、各部位皮下脂肪率（全身）及與其同年齡層比較結果、各部位骨骼肌率（全身）及與其同年齡層比較結果。

4 檢視測量結果

按下「設定 / 表示切替」鍵，確認體組成的測量結果。

關於體組成的說明，將於附錄「身體掃描應用手冊」中進行介紹。



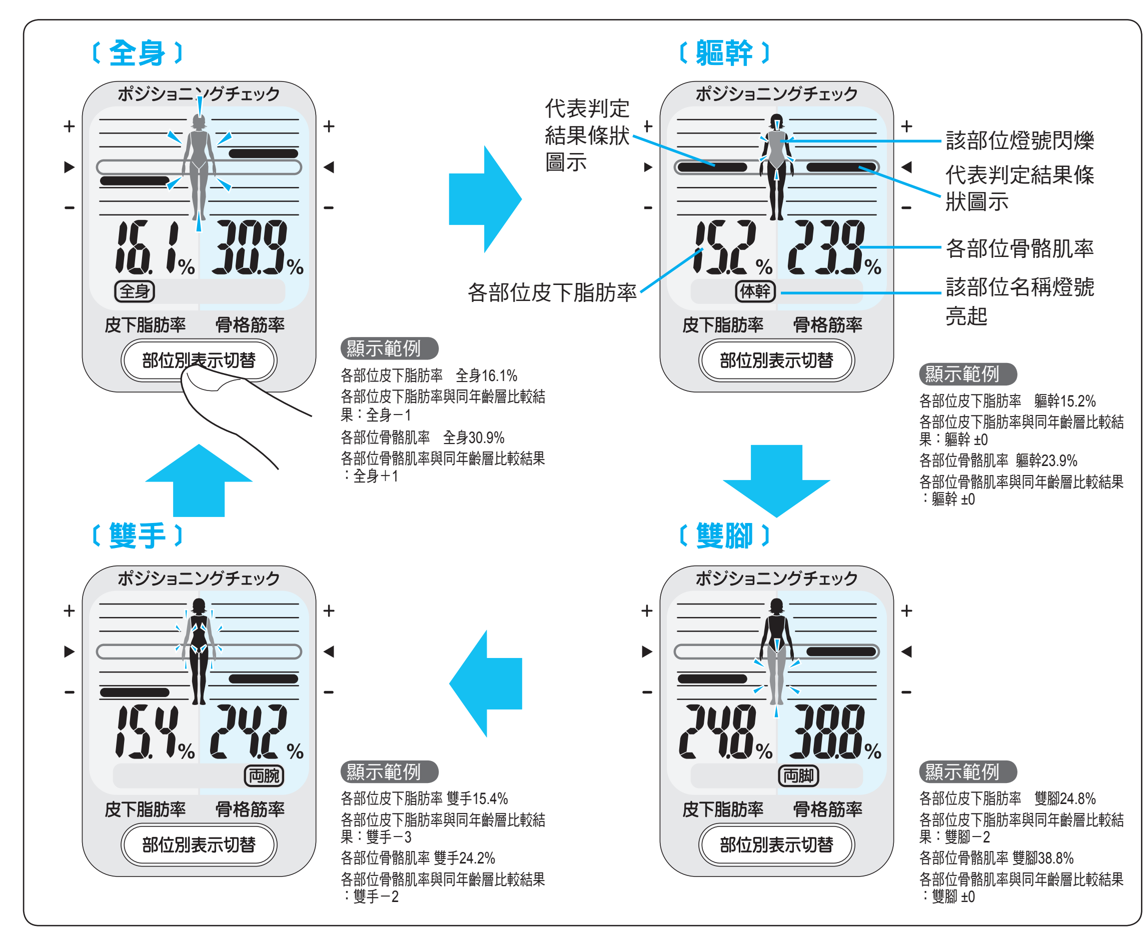
待續

■ 各部位皮下脂肪率及骨骼肌率與同年齡層比較結果的判讀方式

每按一次「部位別表示切替」鍵，螢幕就會交替顯示下列資料。

- 部位名稱亮起，您在人體圖上所選的部位開始閃爍。
- 螢幕將顯示各部位的皮下脂肪率與骨骼肌率。
- 本機會將您各部位的皮下脂肪率及骨骼肌率與同年齡層人士相較，
  並以條狀圖示顯示您的測量值屬於＋3～±0（平均）～－3間的哪一層級。

※ 關於級別檢查，將在附錄「身體掃描應用手冊」的第40頁中進行介紹。



※ 本產品無法測量未滿10歲或81歲以上人士的體組成。
此外，本產品無法顯示未滿18歲人士的內臟脂肪基準、身體年齡以及與同年齡層的比較結果。

※ 若您以個人代碼鍵進行測量，本機會自動記憶測量值。
但若以「來賓」身分進行測量，本機不會記憶測量值。

5 確認測量結果後關閉電源

按下主機的電源鍵。

※ 即使未按下電源鍵，本機也會在閒置約5分鐘後自動關閉電源。

※ 按下操作顯示部位，使其固定於主機上。

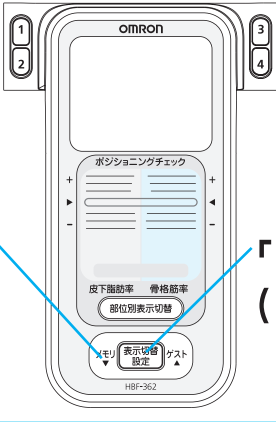
（☞ 第8頁）

查看過去的測量值（重點式記憶）

若您以個人代碼進行測量，本機會自動記憶測量值。

您可以分別檢視1天前、7天前、30天前、90天前的測量值。

需要用到的鍵



「メモリ（記憶）／▼」鍵

每按一次

螢幕上就會交替顯示「1天前→7天前→30天前→90天前」的測量值。

「表示切替／設定（顯示切換／設定）」鍵

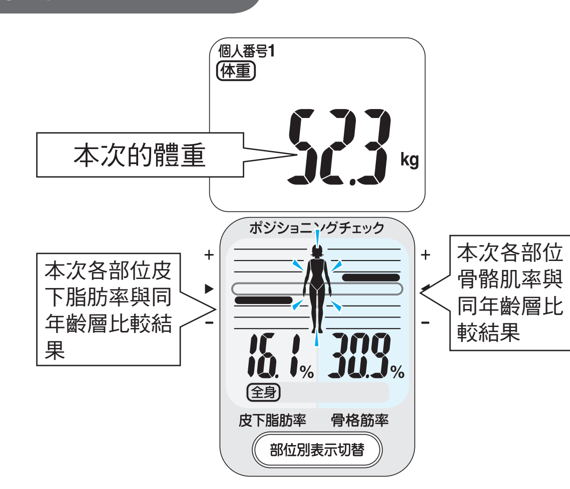
操作範例1 測量後查看本次與7天前的測量值

1 測量體重與體組成

並且查看本次測量結果

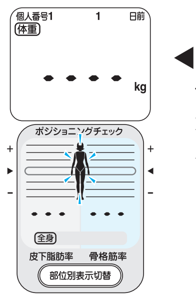
請操作「測量體重及體組成」的步驟1～3。（☞ 第19~21頁）

※ 若您以「來賓」功能進行測量，則無法檢視先前的測量值。

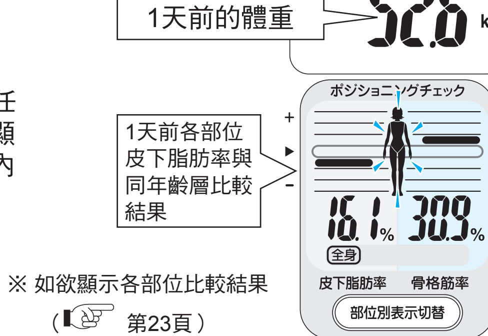


2 按一次「メモリ／▼」鍵

本機就會顯示 1 天前的體重



◀若本機未儲存任何測量值，將顯示左圖所示的內容。



※ 如欲顯示各部位比較結果
（☞ 第23頁）

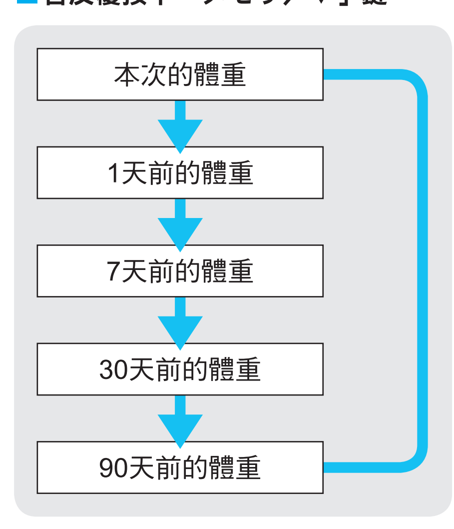
待續

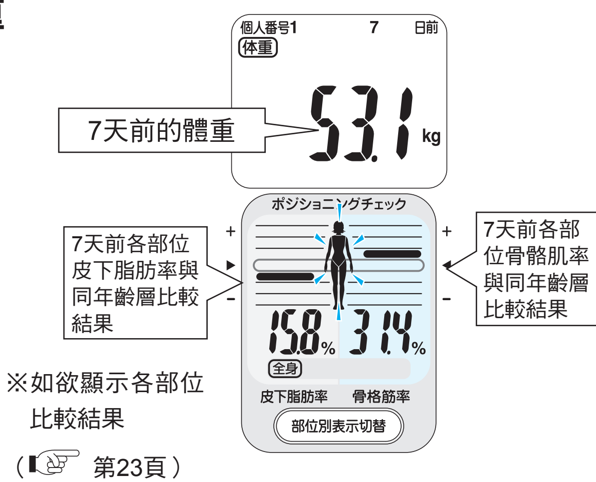
▽前言
▽開始測量前（各種設定）
▼測量方式與測量值的顯示
▽疑難排解
▽附錄

3 按一次「メモリ／▼」鍵，

本機就會顯示7天前的體重

■若反覆按下「メモリ／▼」鍵…





※如欲顯示各部位比較結果

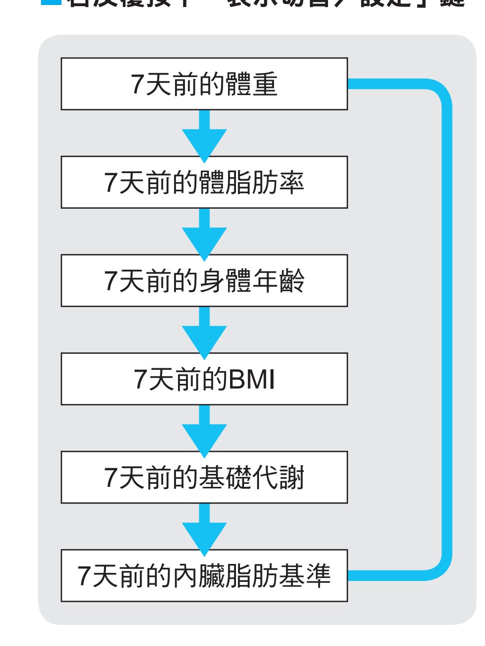
（☞ 第23頁）

螢幕將如左圖般交替顯示。

4 按下「表示切替／設定」鍵

查看7天前的其他測量值

■若反覆按下「表示切替／設定」鍵…



螢幕將如左圖般交替顯示。

5 確認先前測量結果後，**關閉電源**

按下主機的電源鍵。

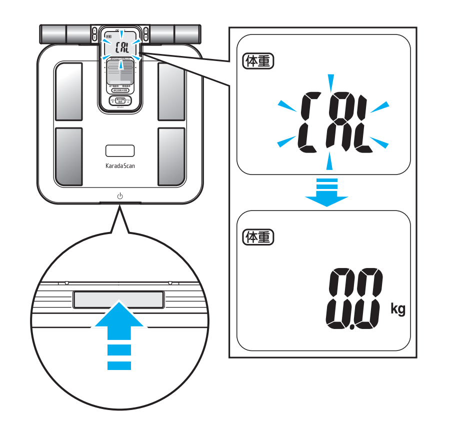
操作範例2　僅查看過去測量值而不測量

1 在操作顯示部位收納於主機的狀態下，

按下電源鍵

顯示部位會先出現閃爍的「CAL」，接著顯示「0.0 kg」。

※若您在顯示部位未出現「0.0 kg」 之前就站上主機或移動主機，將出現「Err」（錯誤）訊息。



2 待螢幕顯示「0.0 kg」，

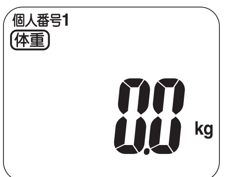
按下個人代碼鍵

您所選取的個人代碼將亮起。

※若您以「來賓」鍵進行測量，則無法檢視先前的測量值。

範例

登入個人代號「1」的個人資料時

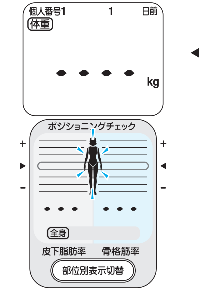


3

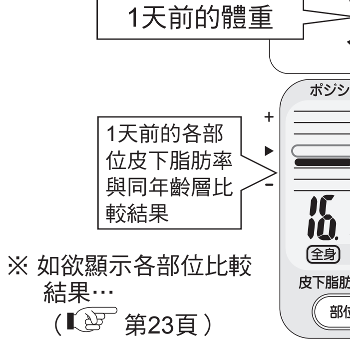
檢視過去的測量結果

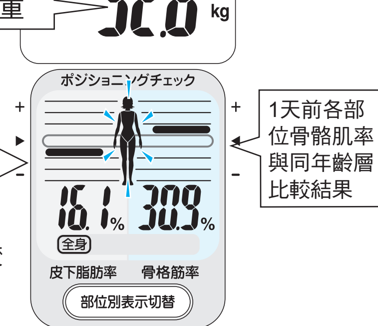
1 按一次「メモリ／▼」鍵

本機將顯示1天前的體重。



◀若本機未儲存任何測量值，將顯示左圖所示的內容。





※ 如欲顯示各部位比較結果…

（☞ 第23頁）



2 **以「メモリ／▼」鍵與「表示切替／設定」鍵確認先前的測量值**

請執行與「操作範例1：測量後查看本次與7天前的測量值」步驟3~4相同的操作。（☞ 第25頁）

4 **檢視先前的測量結果後，**

關閉電源

按下主機的電源鍵。

■ **測量值的記憶方式**

每個個人代碼可最多可記憶97天的資料。第98天後，本機會從最早的測量值開始逐一刪除。

■ **1 天測量 2 次以上的記憶方式**

本機每天只會紀錄1筆資料。若您在1天之內以相同的個人代碼鍵測量2次以上，本機只會紀錄當天最後1筆測量值。

■ **若1天前、7天前、30天前、90天前正好忘記測量…**

本機會顯示前1天的測量值。舉例來說，若本機未存有1天前的測量值，將顯示2天前的測量值。如果1天前與2天前皆未測量，則顯示3天前的數值；若3天前也未測量，則顯示4天前的數值，以此類推，最多可回溯6天。
同理可推，若本機未存有7天前、30天前、90天前的測量值，則最多可回朔14天、37天、97天。

疑似故障時

■ 出現錯誤訊息

錯誤顯示	原 因	應變處理
Err 1	手掌或腳底未與電極緊密貼合	請先讓手掌與腳底緊密貼合於電極，再進行測量（☞ 第18~19頁）
Err 2	測量姿勢不良，或手掌與腳底未與電極緊密貼合	請讓手腳保持固定的姿勢不動，再進行測量（☞ 第18~19頁）
Err 3	手掌或腳底過於乾燥	請先用溼毛巾等物品稍微沾溼手掌及腳底，再進行測量
Err 5	機器出現異常狀況	請重新開機再進行測量。若屆時仍出現錯誤訊息，請送回歐姆龍客服中心進行維修
Err	在主機未顯示「0.0kg」之前就站上主機	請等螢幕顯示「0.0kg」後，再站上主機
	在主機未顯示「0.0kg」之前移動主機	請勿在螢幕顯示「0.0kg」之前移動主機
	在測量過程中移動身體	測量時請勿移動身體
	測得體重值，超出測量範圍	體重超過135kg者無法使用本機

■ 測出異常數值或本機未正常運作

異常情況	原 因	應變處理
部分測量結果顯示「- - -」	體組成超出測量範圍	請確認年齡、性別、身高等資料的設定是否正確（☞ 第15頁）即使年齡、性別、身高等資料設定無誤，超出測量範圍仍無法進行測量
測得數值極高、極低，或每次測得結果差異極大	未以正確姿勢測量	請以正確的姿勢測量（☞ 第18頁）
	在鋪設地毯等柔軟地面或是凹凸不平處進行測量	請在堅硬且平坦的地面上進行測量
	手掌、腳底或身體發冷導致血液循環不佳	請暖和身體，讓血液循環恢復正常再進行測量

待續

■ 測出異常數值或本機未正常運作

異常情況	原 因	應變處理
測得數值極高、極低，或每次測得結果差異極大	電極部位過冷	請將本機移至溫暖的場所存放一段時間，待電極部位無冰冷觸感時再進行測量
	手掌或腳底過於乾燥	請先用溼毛巾等物品稍微沾溼手掌及腳底再進行測量
	請同時參閱附錄「身體掃描器應用手冊」的「如何正確測量」（☞ 第44頁）	
未顯示內臟脂肪基準、身體年齡及與同年齡層比較結果等資料	本產品無法測量未滿18歲者之內臟脂肪基準、身體年齡及與同年齡層比較結果。此外，未滿10歲或81歲以上者無法測量體組成。	
欲測量體組成，但機器在測得體重後約5分鐘就關閉電源，無法順利測量	未正確按下個人代碼鍵或「ゲスト（來賓）／▲」鍵（螢幕未顯示個人代碼「1」、「2」、「3」、「4」或「ゲスト」（來賓））	請正確按下個人代碼鍵或「ゲスト（來賓）／▲」鍵再進行測量（☞ 第20頁）
開啟電源，螢幕卻未顯示任何畫面	未裝入電池	請裝入電池（☞ 第9頁）
	電池裝反	請依照正確方向裝入電池（☞ 第9頁）
	電池耗盡	請更換電池（☞ 第9頁）
	連接主機與操作顯示部位的電線破損	請聯絡歐姆龍客服中心
電線未自動回捲	電線糾結或捲進某一端	請先拉出電線再使之回捲（☞ 第8頁）
顯示體重異常多（或異常少）	在顯示「0.0 kg」前，站上主機	請在顯示「0.0 kg」後，再站上主機

電源自動關閉裝置

本機在下列情況下會自動關閉電源。

- 在螢幕顯示「0.0kg」的情況下，約1分鐘內未進行任何操作
- 在登錄個人資料等設定過程中，約5分鐘內未進行任何操作
- 在測出體重或顯示測量結果後，約5分鐘內未進行任何操作

※ 若依上述方法調整仍無法正常測量，則可能是機件故障所致。請洽歐姆龍客服中心辦理故障排除及維修事宜。

※ 極少數人可能因體質特殊而導致測量誤差。若有此情況，請亦洽歐姆龍客服中心。

※ 若本產品故障、送修，機體所存個人資料將悉數刪除，敬請見諒。
建議您隨時以紙張等記載工具記錄測量結果，以備不時之需。

▽前言
▽開始測量前（各種設定）
▽測量方式與測量值的顯示
▼疑難排解
▽附錄

規 格

產品名稱	OMRON體重體脂肪計 身體掃描器HBF-362
顯示內容	體重　0～100 kg 之間　：100 g單位 100～135 kg 之間　：200 g單位 體脂肪率　5.0～50.0%　：0.1%單位 內臟脂肪基準※　1～30　：1基準單位 BMI　2.5～90.0　：0.1單位 基礎代謝　385～5000 kcal　：1 kcal單位 身體年齡※　18～80歲　：1歲單位 各部位皮下脂肪率　5.0～ 60.0%　：0.1%單位 （全身、軀幹、雙腳、雙手） 各部位骨骼肌率 全身、雙手　5.0～ 60.0%　：0.1%單位 軀幹　5.0～ 50.0%　：0.1%單位 雙腳　5.0～ 70.0%　：0.1%單位 體脂肪率判定　低／標準／略高／高 內臟脂肪基準判定※　標準／略高／高 與同年齡層比較結果※　各部位皮下脂肪率　：7個等級 各部位骨骼肌率　：7個等級 記憶功能　重點式記憶　1天前／7天前／30天前／90天前
設定項目	作為修正重力的參考　「2」 日期、時間　西元年、日期、時間 [下述設定項目最多可同時登錄4個人的資料] 身高　100.0～199.5 cm　：0.5cm單位 年齡　10～80歲　：1歲單位 性別　男／女 ※ 若您以來賓身分測量，必須逐次設定個人資料。
體重計精度	0.0 kg ～ 40.0 kg：±400 g 40.0 kg ～135.0 kg ：±1%
電源	單3號錳乾電池4顆（R6） [另外也可使用單3號鹼性乾電池（LR6）]
電池使用壽命	約1年 （使用單3號錳乾電池＜黑色＞，在室溫23°C的環境下，每天測量4次時）
使用環境溫濕度	＋5～＋35℃　30～85%RH
存放環境溫濕度	−20～＋60℃　10～95%RH
重量	約2.6 kg（包含電池）
外形尺寸	寬約304 X 高約54 X 縱深約329mm
附屬品	測試用乾電池（3號錳乾電池4顆）、使用說明書

本產品規格如因改良而變更，恕不另行通知。

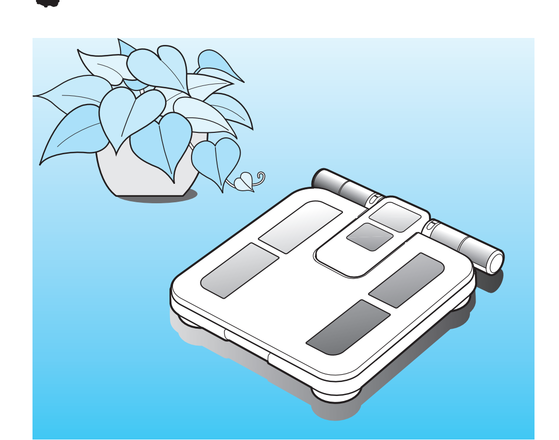
※本產品無法顯示未滿18歲者的內臟脂肪基準、身體年齡以及與同年齡層比較的結果。

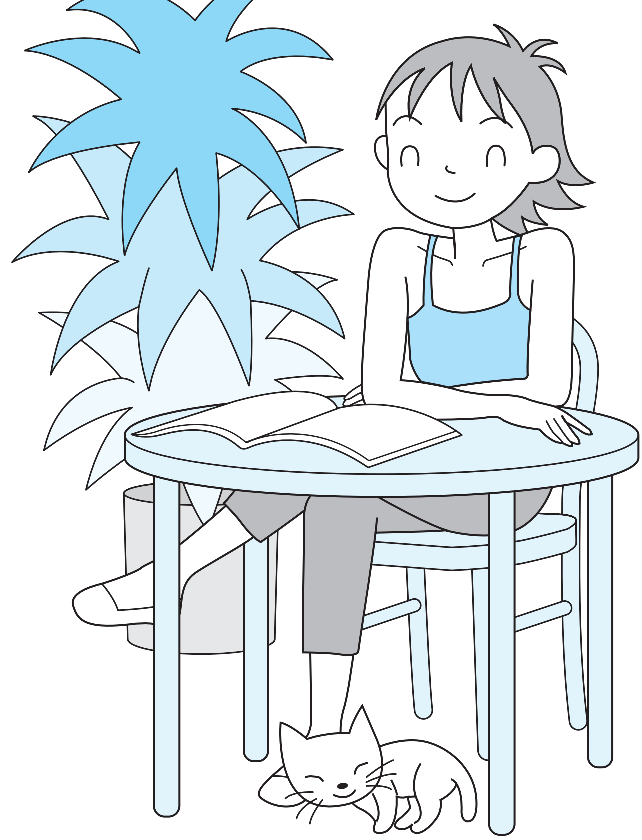
廢電池請回收

▽前言
▽開始測量前（各種設定）
▽測量方式與測量值的顯示
▼疑難排解
▽附錄

身體掃描器應用手冊

OMRON 體重體脂肪計
身體掃描器
HBF-362
KaradaScan®





透過身體掃描可告訴您

體重與BMI 33

體脂肪率、內臟脂肪基準與皮下脂肪率...... 35

基礎代謝與骨骼肌率 37

身體年齡 39

與同年齡層比較的結果...................... 40

身體掃描的特徵與測量原理 43

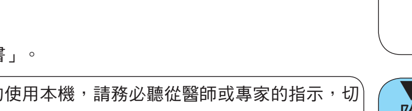
如何正確測量..................................... 44

身體掃描Q & A........................... 45

■在附錄的「身體掃描器應用手冊」中，將介紹體組成及測量結果的分析方法，以協助您能夠更加靈活運用身體掃描功能。

■本機測量結果不具「診斷」意義，請視之為早期發現肥胖或過瘦症狀的「指標」。

■使用方式請參閱「使用說明書」。


若您以瘦身或運動治療等目的使用本機，請務必聽從醫師或專家的指示，切勿自行判斷。
●自行判斷可能會危害健康。

A Good Sense of Health

▽前言
▽開始測量前（各種設定）
▽測量方式與測量值的顯示
▽疑難排解
▼附錄

以BMI了解自己的理想體重

每個人都會在乎自己的體重。但究竟應以何種標準判斷自己過重或過輕？
首先便要先了解自己的理想體重，而掌握理想體重的關鍵就在於BMI。

何謂BMI…

「BMI」是「Body Mass Index」（＝體格指數）頭文字「B、M、I」的縮寫，是判定肥胖程度的國際標準。

可透過極為簡單的計算公式求出。

BMI ＝ 體重（kg）÷ 身高（m）÷ 身高（m）

身體掃描機可根據您登錄於個人資料的「身高」及體重計所測得的「體重」計算出BMI指數。

在這裡確認資訊吧

個人番号1
体重
52.3 kg
體重

顯示範例
體重：52.3kg

個人番号1
BMI
20.3
BMI

顯示範例
BMI：20.3

以BMI「22」的情況推知理想體重

您的BMI指數為何？
一般認為最理想的BMI指數是「22」。
因為BMI為22的人較不易罹患與肥胖或過瘦相關的疾病，平均壽命較長。因此可將BMI＝「22」代入下列公式算出理想體重。

理想體重（kg）＝
22 × 身高（m）× 身高（m）

例）身高155 cm者的理想體重為
22 × 1.55 × 1.55 = 52.855 → 約52.9 kg
但由於BMI是以身高和體重為計算基礎，不適用因鍛鍊肌肉而增加體重的運動選手等人士。

BMI「25以上」者應注意健康問題

BMI指數在「25以上」即判定為肥胖。若肥胖情況未獲改善，將容易罹患各種疾病。目前研究指出，肥胖不僅會導致胰島素維持正常血糖的功能下降，誘發糖尿病及高血壓；而且還會造成脂肪細胞的荷爾蒙分泌過剩，於更年期後引發乳癌與子宮癌等疾病。
如右圖所示，研究報告指出肥胖人士較標準體重者更易出現健康問題或罹患各種疾病。

肥胖者較標準體重者更易罹患下列疾病

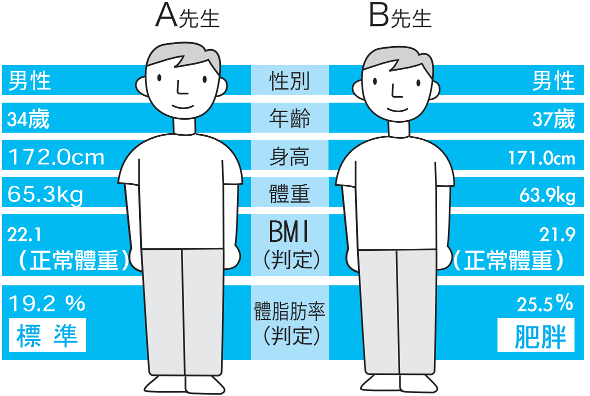
疾病	倍數
腰痛、膝蓋痛	17倍
脂肪肝	8倍
糖尿病	5倍
高脂血症	5倍
高血壓	4倍
心臟疾病	3.5倍
膽結石症	3倍
癌症（乳癌、子宮癌）	2倍
不孕症	2倍

資料來源： 第4次日本內分泌學會生涯教育集會資料集

無法以BMI判斷的“隱性肥胖”

雖然我們能透過BMI簡單衡量肥胖程度，但仍有所謂「隱藏的肥胖」無法由BMI判斷得知。
右圖為本公司調查實例。
A先生與B先生的身高、體重都相同。
雖然兩人從BMI指數判斷均屬「正常體重」，但B先生以體脂肪率判定基準（☞ 第35頁）來看屬於「肥胖」。換句話說，B先生的體重雖然在標準範圍內，但實際上是屬於體脂肪較多的「隱性肥胖」。隱性肥胖可能肇因於內臟脂肪（☞ 第35頁）的積堆，對健康危害甚鉅，因此即使BMI指數屬於正常範圍也不能掉以輕心。

■隱性肥胖實例



本公司調查：體脂肪率（☞ 第35頁）

以BMI判斷肥胖判定

BMI	判定
<18.5	體重過低
18.5≦～＜25	正常體重
25≦～＜30	肥胖 (1度)
30≦～＜35	肥胖 (2度)
35≦～＜40	肥胖 (3度)
40≦	肥胖 (4度)

<日本肥胖學會（2000年）提出的肥胖判定標準。>

前言
開始測量前（各種設定）
測量方式與測量值的顯示
疑難排解
附錄

分析您的體脂肪

體脂肪依其分佈於體內的位置分為皮下脂肪與內臟脂肪。
醫界研究指出，內臟脂肪對健康的影響最大。
本章將教您分析體脂肪。

何謂體脂肪率…

意指「體脂肪重量」佔個人體重之百分比。

體脂肪率（%）＝（體脂肪重量（kg）÷體重（kg））× 100

本身體掃描器乃透過BI法（生化電阻分析）推算體脂肪率。（☞第43頁）

在這裡確認資訊吧

個人番号1
体脂肪率
23.0 %
標準

體脂肪率
體脂肪率判定

個人番号1
內臟脂肪レベル
3
標準

內臟脂肪基準
內臟脂肪基準判定

ポジショニングチェック
16.1 % 30.9 %
全身
皮下脂肪率 骨格筋率
部位別表示切替

各部位皮下脂肪率

顯示範例
體脂肪率：23.0%
體脂肪率判定：標準
內臟脂肪基準：3
內臟脂肪基準判定：標準
各部位皮下脂肪率：
全身16.1%
各部位骨骼肌率：
全身30.9%

體脂肪率判定基準 男女有別

一般人常對體脂肪抱持負面印象，但其實它肩負著儲存能量與保護內臟等各種任務，所以體脂肪太多對身體不好，但太少也不行。
由於男女體脂肪的分佈情況不同，判斷標準各異。

體脂肪率判定

體脂肪率		判定
男　性	女　性	
未滿10%	未滿20%	過低
10%~未滿20%	20%~未滿30%	標準
20%~未滿25%	30%~未滿35%	略高
25%以上	35%以上	高

〈本表參考由Lohman（1986）與長嶺（1972）提出之肥胖判定值。〉

何謂內臟脂肪基準…

內臟脂肪基準是先將腹部CT掃描影像的內臟脂肪面積大小分為30個階段，再利用本公司獨自發展的公式計算得之。

何謂皮下脂肪率…

意指皮下脂肪重量佔個人體重之百分比。

皮下脂肪率（%）＝（皮下脂肪重量（kg）÷體重（kg））× 100

※ 各部位的皮下脂肪率是指皮下脂肪重量佔各部位重量的百分比。

過多內臟脂肪將提高健康障礙的風險

日本肥胖學會肥胖症診斷基準研討委員會的報告指出：「以內臟脂肪面積探討健康障礙*併發症風險的結果顯示，一旦內臟脂肪面積超過100cm²，併發症的平均數量將一口氣增加至1.5個以上；若超過150cm²，增加趨勢更為明顯，平均超過兩個。」

* 此處的健康障礙指肇因於肥胖或與肥胖有關的健康問題，當事人必須設法減重（主要指第2型糖尿病、脂質代謝異常、高血壓等）。

內臟脂肪基準判定基準

內臟脂肪基準	判定
1~未滿10	標準
10 ~ 14	略高
15以上	高

※若使用者未滿18歲，本產品無法顯示內臟脂肪基準。
※若同時測得較低體脂肪基準與較高內臟脂肪基準，或同時測得較高體脂肪率與較低內臟脂肪基準，均屬正常現象。
※本機未提供皮下脂肪率的判定基準，請參閱同年齡層比較功能。（☞第40頁）
※內臟脂肪基準僅供參考。有關醫學上的診斷，請向專業醫生諮詢。

分佈於身體各處的皮下脂肪

皮下脂肪是指囤積於皮膚下方的脂肪，具有儲藏能量與維持體溫等功效。除了腹部之外，皮下脂肪也容易堆積於上臂、臀部、大腿等部位，而皮下脂肪過多將導致體態失調。



前言
開始測量前（各種設定）
測量方式與測量值的顯示
疑難排解
附錄

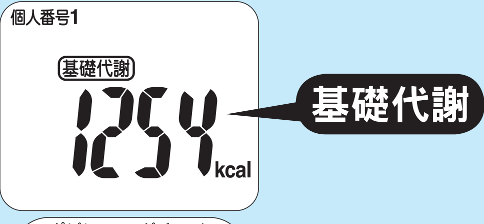
以運動增加骨骼肌

骨骼肌是身體在運動時所使用的肌肉。骨骼肌是否能維持或增加，與基礎代謝量有很深的關係，以下我們先分別說明基礎代謝與骨骼肌率。

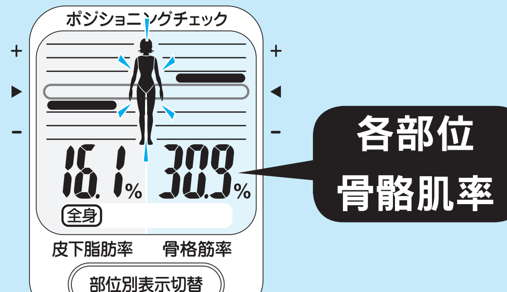
何謂基礎代謝…

基礎代謝意指人體為維持體溫、呼吸、心臟運作等生理活動時所需消耗的最低熱量。即使24小時躺著不動，人體也會消耗相當於基礎代謝的熱量。本公司身體掃描器以獨特的計算公式計算基礎代謝量。基礎代謝量的標準值會依體格、體組成等因素而有所不同。請以身體年齡（☞第39頁）的基礎代謝量為標準值，與您自身的基礎代謝量加以比較。

在這裡確認資訊吧



基礎代謝



各部位骨骼肌率

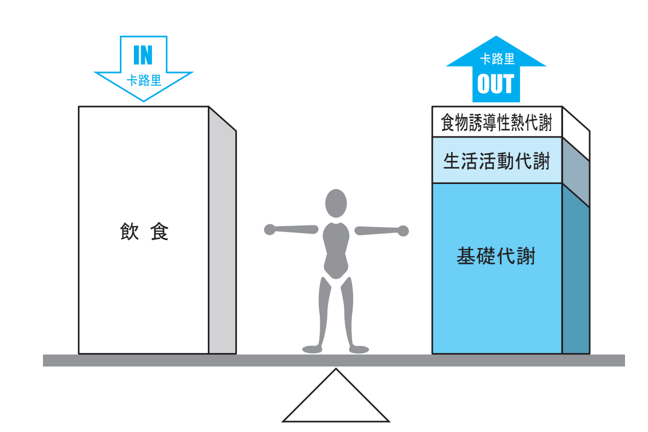
顯示範例
基礎代謝：1254 kcal
各部位骨骼肌率：全身30.9%

1天所消耗的熱量中，有6~7成是屬於基礎代謝

人體1天消耗的熱量是以下列3者合計而成。（參照下圖）

基礎代謝	維持生命所需熱量
生活活動代謝	通勤、工作、家事、興趣等日常活動所消耗的熱量
食物誘導性熱代謝	進食時一連串消化吸收反應所消耗的熱量

3者的比例分配大致為基礎代謝6~7成、生活活代謝2~3成、食物誘導性熱代謝1成。其中基礎代謝佔身體消耗熱量的比重最大。若1天飲食量超過「基礎代謝＋生活活動代謝＋食物誘導性熱代謝」所需的熱量，多餘熱量就會變成脂肪而囤積在體內。



何謂骨骼肌…

肌肉大致上可分為3種，分別為構成內臟的平滑肌、構成心臟的心肌，以及牽引身體活動的骨骼肌。其中，骨骼肌可透過運動等方式加以鍛鍊（增大）。

何謂骨骼肌率…

意指骨骼肌重量在體重中所佔的比例。

骨骼肌率（%）＝（骨骼肌重量（kg）÷體重（kg））x100

本身體掃描器乃透過BI法（生化電阻分析）推算體脂肪率。（☞第43頁）

基礎代謝率會隨著年齡的增長而降低…我們該如何因應？

人的基礎代謝率會在接近20歲時達到高峰，之後逐年減少。一般認為這是身體機能隨著年齡增長而降低所致，而骨骼肌的減少也是主因之一。
即使未活動身體，肌肉仍會每天消耗能量並製造熱量。以維持基礎代謝中「維持體溫」的功能。因此若肌肉減少，人每天消耗的能量就會變少。如果我們在基礎代謝率降低後仍保持跟年輕時相同的飲食習慣，就會造成所謂的中年發福。為了避免這種情況發生，我們必須掌握自身的基礎代謝率並持續運動，以維持原來的肌肉量或增加日漸減少的肌肉（骨骼肌）量。

維持、增加骨骼肌以打造不易發胖的體質

本機最大特點在於測量骨骼肌率的功能。
若您以增加骨骼肌的方式提高基礎代謝率，不但有助於消耗熱量、免於發胖，同時能提高肌力，讓您在生活中更具行動力。





身體年齡

以身體年齡進行整體判斷

身體年齡是將身體狀況以基礎代謝換算而成的年齡。
請將其視為對您「身體」進行整體判斷的指標。

何謂身體年齡… 意指將身體狀況依基礎代謝率換算而成的年齡。由於基礎代謝是彙整體重、體脂肪率、骨骼肌率等數值計算而成的結果，因此可藉以判斷身體年齡與實際年齡的差距。而本身體掃描器提供之身體年齡資料，則是本公司以日本正常人的基礎代謝率為基礎數值，透過獨家判定方式計算而成。

在這裡確認資訊吧

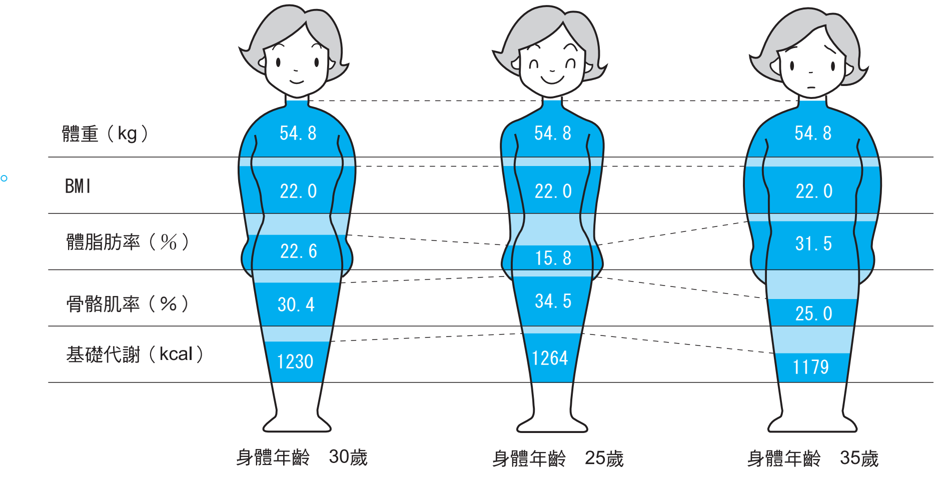
個人番号1
体年齢
18 才
身體年齡

顯示範例
身體年齡：18歲

即使身高與體重維持不變，您的身體年齡也會因體組成與基礎代謝的狀態而有所變化

圖為身體年齡的判定範例。
左邊的範例：身體年齡「30歲」，亦即符合實際年齡的標準體組成。
中間的範例：體脂肪率較身體年齡「30歲」者低且骨骼肌率與基礎代謝率均較高，因此判定其身體年齡為「25歲」，較實際年齡年輕。
右邊的範例：體脂肪率較身體年齡「30歲」者高，且骨骼肌率與基礎代謝率均較低，因此判定其身體年齡為「35歲」，較實際年齡高。

（例）A小姐：
實際年齡30歲但
身高158cm的情況。



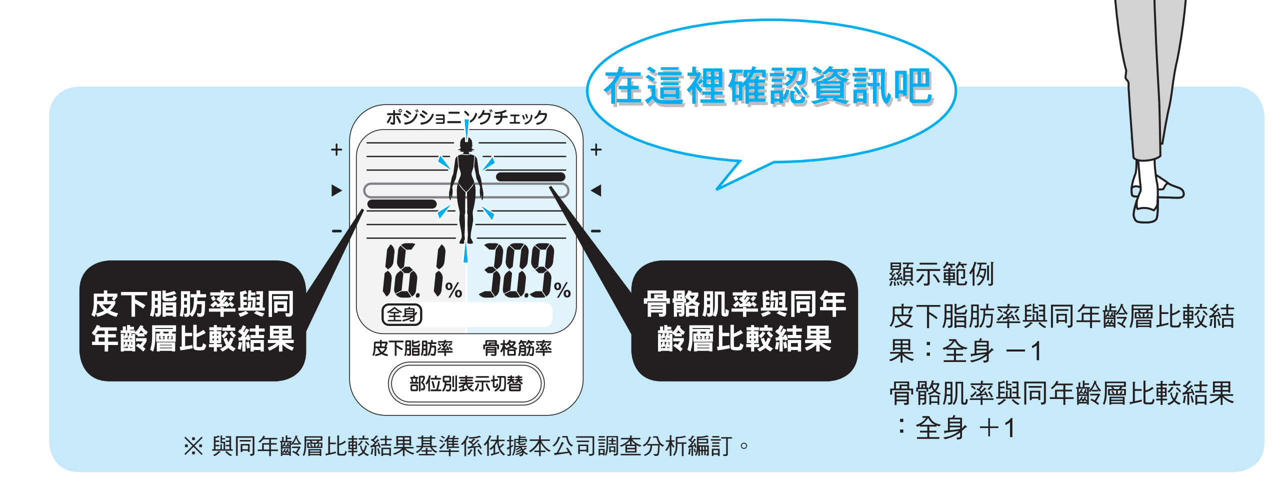
與同年齡層比較結果

各部位

與同年齡層比較結果能幫助您有效瘦身

與同年齡層比較結果是將您各部位皮下脂肪率及骨骼肌率測量值與相同體格、相同屬（性別、年齡）者加以比較，藉以判斷您屬於何種基準（依據本公司調查數據）。
您可逐一確認各部位體組成，朝理想體型的目標邁進。

※ 同齡者平均值未必代表健康或正確的瘦身標準。

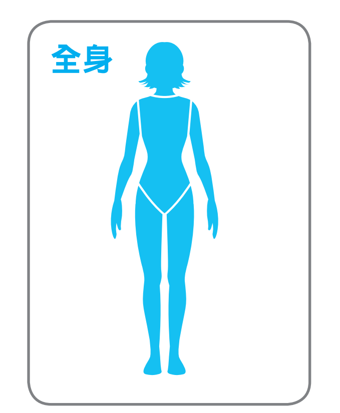


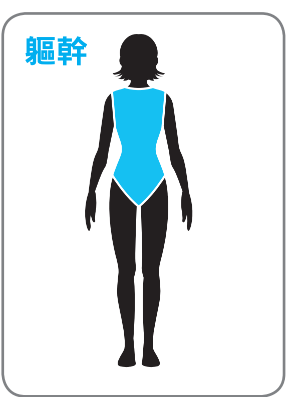
顯示範例
皮下脂肪率與同年齡層比較結果：全身 －1
骨骼肌率與同年齡層比較結果：全身 ＋1

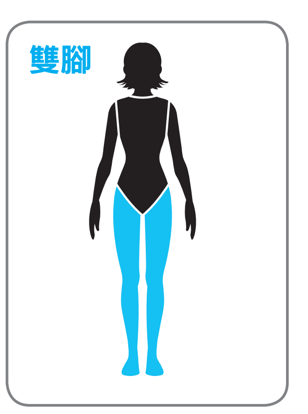
※ 與同年齡層比較結果基準係依據本公司調查分析編訂。

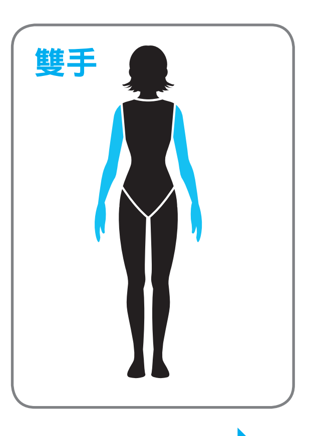
■ 各部位分為…

本機分別將下列四個部位的測量值與同齡者比較。









待續

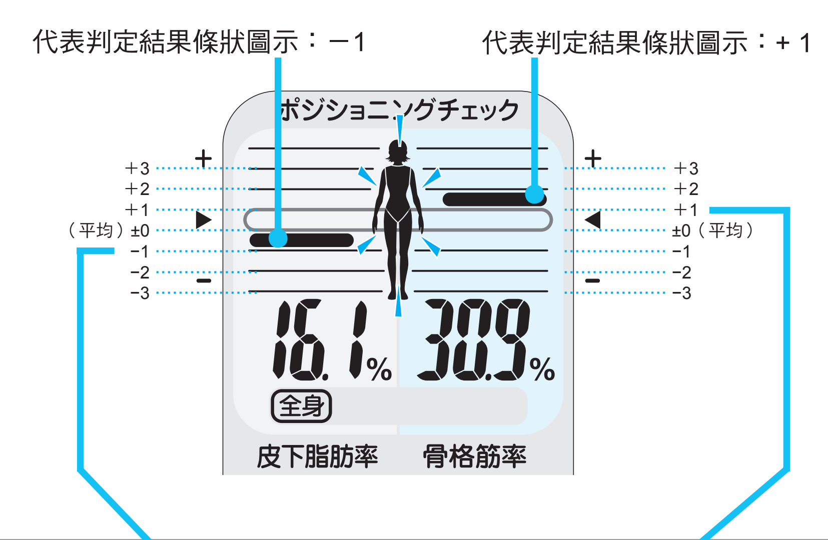
與同年齡層比較結果

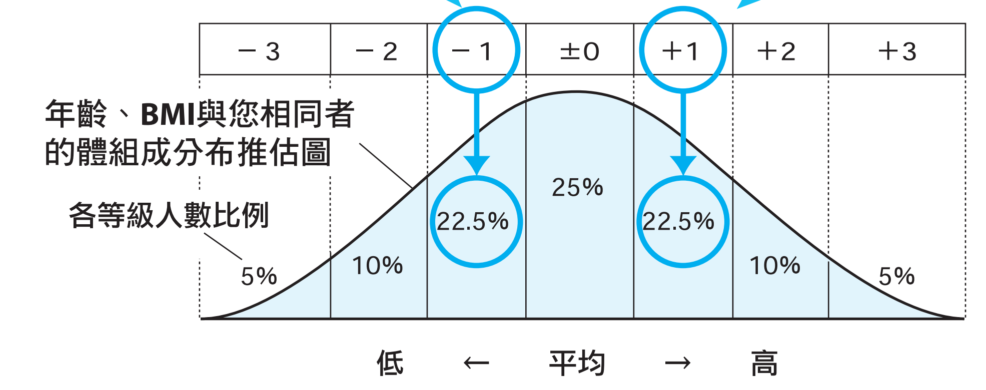
比較結果的判讀方式

（代表判定結果條狀圖示與結果的關係）

三角記號（▶／◀）的位置代表平均值。
若您測得的各部位皮下脂肪率與骨骼肌率高於體格（BMI）、屬性（性別、年齡）與您相同者的平均值，代表判定結果條狀圖示將顯示於「＋」側；反之將顯示於「－」側。

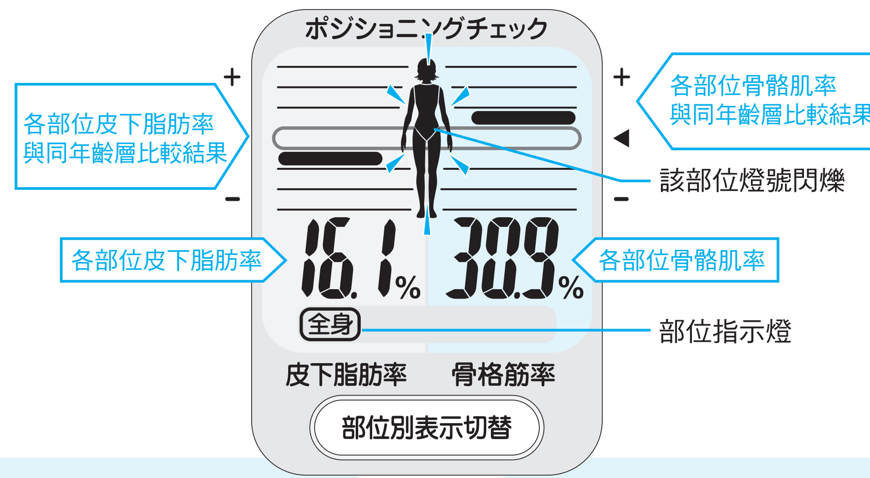
代表判定結果條狀圖示：－1　　代表判定結果條狀圖示：＋1





與同年齡層比較結果的顯示範例

部位：「全身」的顯示範例



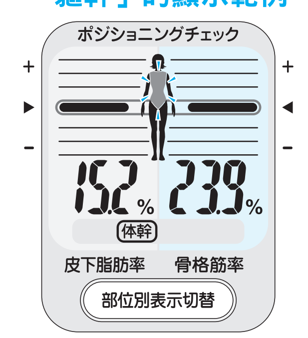
各部位皮下脂肪率 全身16.1%
各部位皮下脂肪率與同年齡層比較的落點分析結果 ：全身 －1

■若代表判定結果條狀圖示出現在「－（負）」側，表示您的各部位皮下脂肪率低於同年齡、同BMI指數者的平均值，而屬「－1」層級的人數約佔同年齡、同BMI值之總人數的22.5%。

各部位骨骼肌率 全身30.9%
各部位骨骼肌率與同年齡層比較結果：全身 ＋1

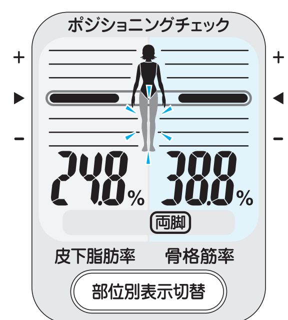
■若代表判定結果條狀圖示出現在「＋（正）」側，表示您的各部位骨骼肌率高於同年齡、同BMI指數者的平均值，而屬「＋1」層級的人數約佔同年齡、同BMI值之總人數的22.5%。

「軀幹」的顯示範例



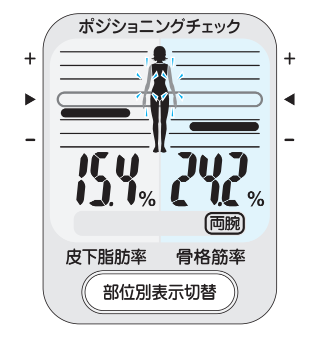
各部位皮下脂肪率 軀幹15.2%
各部位皮下脂肪率與同年齡層比較結果：軀幹 ±0
各部位骨骼肌率 軀幹23.9%
各部位骨骼肌率與同年齡層比較結果：軀幹 ±0

「雙腳」的顯示範例



各部位皮下脂肪率 雙腳24.8%
各部位皮下脂肪率與同年齡層比較結果：雙腳 ±0
各部位骨骼肌率 雙腳38.8%
各部位骨骼肌率與同年齡層比較結果：雙腳 ±0

「雙手」的顯示範例



各部位皮下脂肪率 雙手15.4%
各部位皮下脂肪率與同年齡層比較結果：雙手 －1
各部位骨骼肌率 雙手24.2%
各部位骨骼肌率與同年齡層比較結果：雙手 －2

※ 平均值係本公司調查數值。此外，與同年齡層比較結果並非判斷健康程度的基準。

▽前言
▽開始測量前（各種設定）
▽測量方式與測量值的顯示
▽疑難排解
▼附錄



身體掃描器的特徵與測量原理

身體掃描器的特徵

採全身測量方式，不易受測量時間影響

在日常生活中，體內水分通常會逐漸停滯於下肢而無法回流，因此到傍晚或夜間容易出現下肢浮腫的情況，換句話說，由於上半身與下半身的水分比率在早上與傍晚時有所不同，人體電阻的分布情況也會隨之改變。而本身體掃描器乃透過雙手與雙腳的電極來測量身體電阻值，因此不易受到體內水分分布情況變化的影響。

以最適於測量體組成的方法與測量裝置分別收集基礎數據；製作成體組成推估公式

體脂肪率：水中稱重法（此乃根據阿基米德原理設計，讓受測者潛入水中作最大呼氣後測量體重，以身體密度推估體脂肪。）

基礎代謝：呼出氣體分析裝置（用以分析人體呼吸之空氣成分的裝置。可測量人體安靜時呼出氣體中的氧氣消耗量，藉以計算基礎代謝。）

內臟脂肪基準：X光CT（Computed Tomography）裝置（在不傷害人體的情況下，以X光拍攝人體剖面影像的醫療用裝置。可從肚臍位置拍攝腹部剖面影像，以計算內臟脂肪的面積。）

皮下脂肪率、骨骼肌率：DXA（Dual Energy X-Ray Absorptiometry）方式【台灣多簡稱為“DEXA”，譯為「雙能量X光吸收法」】（運用兩種不同波長的X光定量測量骨骼量與體脂肪等組織量，可測出局部的體組成，無須分別測量各部位的重量。） MRI（Magnetic Resonance Imaging System）磁振造影儀（人體組織內有無數個氫原子核，而該儀器將人體置於磁場中，透過無線電波脈衝激發氫原子核產生共振現象（共鳴）。由於氫原子核的共鳴方式會因身體組織成分而異，磁振造影儀將共鳴情況影像化之後便能計算體組成。）

身體掃描的測量原理

由人體電阻值分析體組成

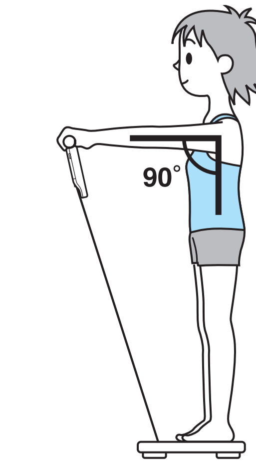
身體掃描器測量時會在雙手與雙腳之間導通微弱電流，藉以測量人體電阻值（BI法*）。
* BI法： Bioelectrical Impedance（生化電阻）分析法
電流較易通過水分含量較多的人體組織（例如肌肉與血管等），幾乎無法通過脂肪組織。
因此本機利用此一特性來推估體內脂肪與其它組織所佔的比例。
測量時流動於人體的電流非常微弱（50 kHz、500微安培），因此非常安全，受測者不會有受到電擊的感覺。
為從雙手、雙腳間的電阻值確實分析體組成，本公司自行以五大項目收集人體基礎數據並製成推估公式，分別為：（1）電阻值（2）身高（3）體重（4）年齡（5） 性別。

如何正確測量

請遵守下列事項以正確使用身體掃描器

適當的測量場所… 堅硬平坦的地面

為能精確測量體重，請務必在堅硬平坦的地面上進行測量。



正確的測量姿勢… 雙手打直並與身體呈90度

電阻值主要用來分析體組成，請採用雙手打直與身體呈90度的姿勢來進行測量。
請以收集資訊的基本正確姿勢測量，力求測量結果穩定準確。
（☞ 使用說明書第18頁「正確的測量姿勢」）

正確測量時段… 起床後或飲食後2小時以上

身體掃描器所測量的人體電阻值會受到電流流通部位的水分含量影響。
而體內水分含量較為穩定的時段為「起床後」與「飲食後經過2個小時以上」。
但若您在上述時段洗澡或進行激烈運動，體內水分含量仍會產生變化，
無法測出正確數值。請您參考下圖，選擇體內水分含量較為穩定的時段進行測量。
此外，請盡量在每天的同一時段測量，以更加精確地掌握變化趨勢。

建議測量的時段

一天的生活活動：起床 → 建議時段 → 早餐 → 2小時 → 建議時段 → 午餐 → 2小時 → 建議時段 → 洗澡、晚餐 → 2小時 → 建議時段 → 就寢

起床後　　飲食後經過2小時以上

請避免於下列情況進行測量。

- ■激烈運動後　■剛泡完三溫暖或洗完澡後　■大量飲酒後
- ■攝取大量水分或用餐後（1～2小時）

注 意　**若使用者為下列人士，因體內水分含量等身體組成情況與整體平均落差較大，可能會無法正確的進行測量。**

- ■成長期的兒童　■高齡者　■罹患感冒等症狀而正在發燒中的人　■孕婦
- ■骨密度非常低的骨質疏鬆症患者　■水腫症狀者　■人工透析患者
- ■專業健身或運動人士以及具有類似性質的人

※ 但上述人士可利用身體掃描器來掌控身體組成的變化趨勢。

如對測量結果有疑慮…　（「疑似故障時」☞ 第28頁）

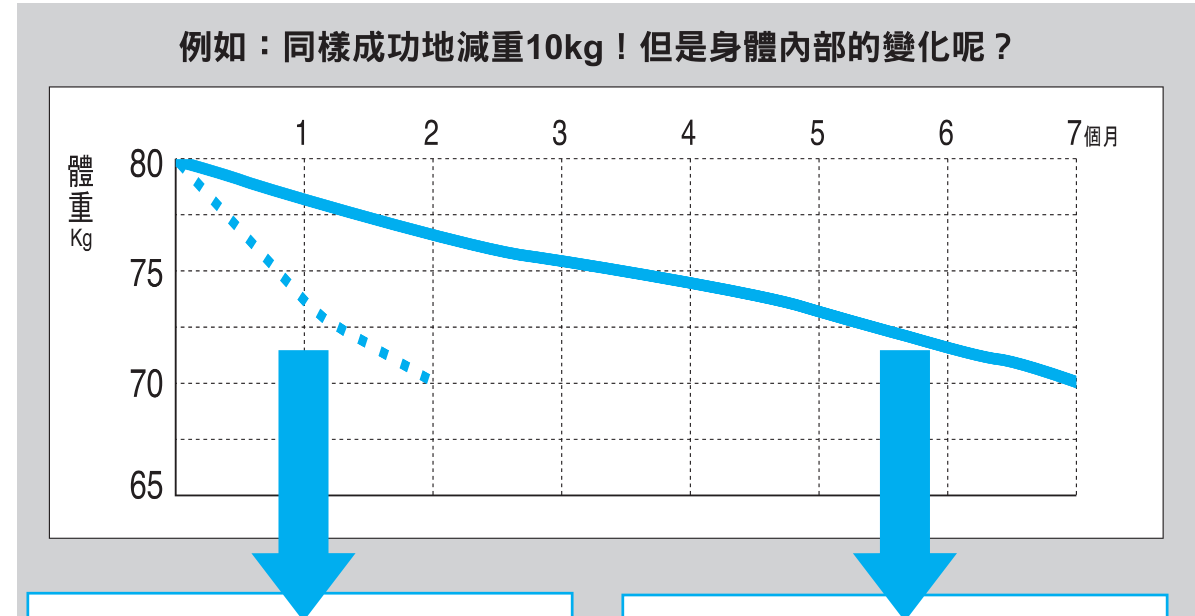


身體掃描Q & A

▼ 何謂正確的瘦身方式？

瘦身方式錯誤反而更容易發胖

若以極端方式節食，不配合運動亦無視於營養的均衡，即使體重得以減輕，基礎代謝也會因肌肉（骨骼肌）減少而降低，結果反而更容易發胖。



幾近絕食的不當減重法
減去的10kg是來自於……

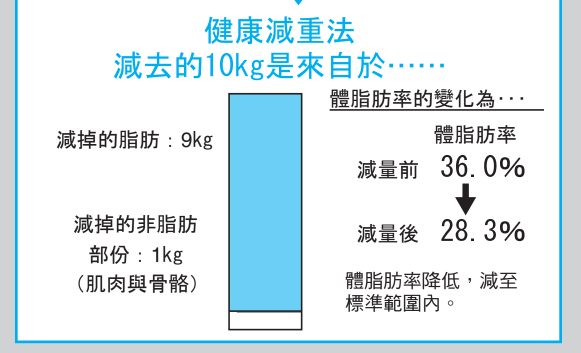
體脂肪率的變化為･･･

減掉的脂肪：3kg

減掉的非脂肪部份：7kg
（肌肉與骨骼）

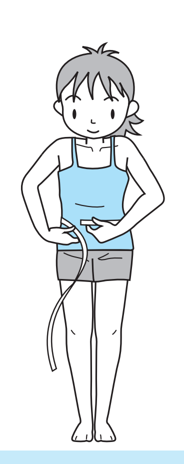
體脂肪率
減量前 36.0%
↓
減量後 36.9%

減掉較多非脂肪部份（肌肉與骨骼），因此即使體重減少，體脂肪率卻未降低。



要避免不斷復胖，必須…
提高骨骼肌率及基礎代謝，打造不易發胖的體質

不當瘦身方式容易造成復胖效應。復胖時，內臟脂肪會囤積得較皮下脂肪快速。
而研究指出內臟脂肪是妨礙健康的危險因素，不斷復胖將容易罹患內臟脂肪型肥胖症。



▼ 應著眼於測量結果的哪些項目？

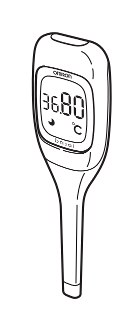
若您擔心健康問題…請注意內臟脂肪基準（☞ 第36頁）

若欲打造不易發胖的體質…請注意骨骼肌率與基礎代謝（☞ 第37頁）

依據自己的身體情況進行體重管理

女性荷爾蒙的分泌情況對女性身體狀況影響甚鉅。
建議您最好在月經結束到排卵日之前的這段期間（也就是所謂濾泡期）瘦身。
因為這個時期動情激素的分泌活躍，女性處於精神安定、肌膚濕潤、身心充實的活力期。相對地，女性身體在排卵日之前到月經結束為止的這段期間（所謂的黃體期與月經期）會分泌較多黃體荷爾蒙，導致女性精神焦躁不安、身體較為浮腫，處於身心不穩定的狀態，最好避免瘦身。

因此最好配合體內荷爾蒙的變化情況，以適當方式瘦身。
您可利用基礎體溫計測量基礎體溫，推算濾泡期、黃體期等生理週期。





基礎體溫計介紹
OMRON體溫計 けんおんくん

http://www.omronhealthcare.com.tw/

▽前言
▽開始測量前（各種設定）
▽測量方式與測量值的顯示
▽疑難排解
▼附錄